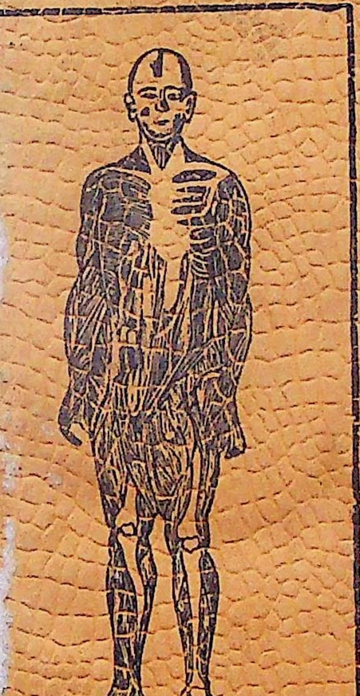
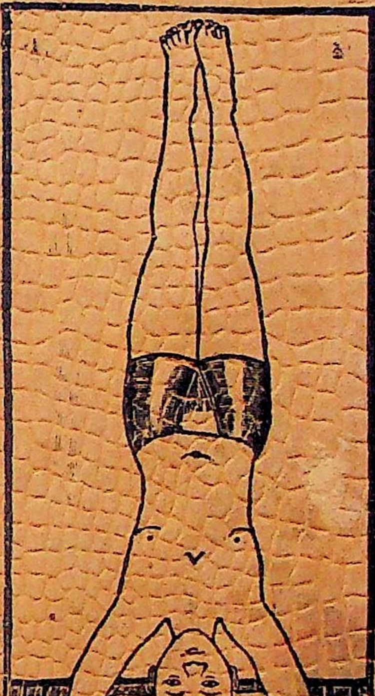
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सचित्र

स्वास्थ्य और योगासन





विद्याभास्कर सुकुल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

Swasthy aur Yogasan.

V. S. Sahitya lankar

सचित्र

स्वास्थ्य और योगासन

SPS
613.7046 V 67 S
12191

Sri Pratap Singh
Library
Srinagar.

लेखक—

स्व० पं० विद्याभास्कर सुकुल, साहित्यालङ्कार

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रकाशिका—
श्रीमती रामकली देवी
व्यवस्थापिका, साहित्य-निकेतन
दारागञ्ज, प्रयाग।

Acc. no. 12191
Rs 1-0-0

पंचम संस्करण १५००
मूल्य एक रुपया १)

Sri Pratap Singh
Library
Srinagar.

मुद्रक—
रघुनाथ प्रसाद वर्मा
नागरी प्रेस, दारागञ्ज,
प्रयाग।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सचित्र

स्वास्थ्य और योगासन

पर भारत-प्रसिद्ध विद्वानों की सम्मतियाँ पढ़िए और देखिये कि वे पुस्तक को कितना उपयोगी बतलाते हैं—

"पुस्तक सभी पुरुष स्त्रियों के लिये बहुत उपयोगी है। विशेषकर विद्यार्थियों, नवयुवकों और नवयुवतियों के लिये अधिक से अधिक लाभकारी है, इसीलिये उनको इससे अवश्य लाभ उठाना चाहिये। पुस्तक संग्रह करने योग्य है।"

—पूज्यपाद महात्मा नारायण स्वामी

"अपने ढङ्ग की नवीन रचना है। इस विषय की इस समय जितनी भी पुस्तकें प्राप्त हैं, उनमें मेरे विचार से यह, अनूठी है।"

आनन्दभिक्षु सरस्वती।

"इस स्वास्थ्य और योगासन पुस्तक के विषय का प्रतिपादन बड़े रोचक, सुगम और सरल ढङ्ग से किया गया है। शरीर की रचना और आसनों की विधि समझाने के लिये पचासों चित्र दिये गये हैं।"

—घासीराम एम० ए०, एल-एल० बी० एडवोकेट, मेरठ।

"पुस्तक न केवल नवीन संतति और किशोरावस्था वाले विद्यार्थियों के लिये ही उपयोगी है, अपितु वृद्धावस्थापन्न पुरुषों और स्त्रियों के लिये भी, जो अपनी अनियमितताओं और त्रुटियों के कारण अपनी अमूल्य सम्पत्ति—स्वास्थ्य को नष्ट कर चुके हैं—एक बड़े सहायक का काम देनेवाली है।"

—गुरुकुल-बृन्दावन के आचार्य श्री० बृहस्पति वेदवाचस्पति।

पता—साहित्य-निकेतन, दारागंज, प्रयाग।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गृहस्थ जीवन

स्त्रियों के सम्बन्ध में इस समय अनेकों पुस्तकें निकली हुई हैं। किन्तु यह अपने ढंग की एक अनूठी पुस्तक है। गृहस्थ-जीवन में किन-किन बातों का जानना जरूरी रहता है, वे सब बातें इस उपयोगी पुस्तक में बड़ी खूबी के साथ लिखी गई हैं। पुस्तक की कुछ सूची पढ़ कर ही देख लीजिये—

(१) समाज की व्यवस्था (२) गार्हस्थ्य-जीवन के पूर्व (३) विवाह का उद्देश्य (४) गार्हस्थ्य-जीवन में पदार्पण (५) गृहस्थ के कर्त्तव्य (६) हम क्या हैं (७) जीवन में स्वास्थ्य का स्थान (८) स्वास्थ्य की कुछ उपयोगी बातें (९) विनोद ही जीवन है (१०) भोजन, उसके गुण और उपयोग (११) हमारे जीवन की शक्तियां और उनका विकास (१२) सुन्दर बनने के उपाय आदि एक प्रति आज ही मंगा लीजिये। सचित्र पुस्तक मूल्य १)

आपका फायदा

हिन्दी साहित्य सम्मेलन की परीक्षाओं की; हिन्दी के तमाम प्रकाशकों की स्त्रियोपयोगी, नवयुवकोपयोगी तथा बालोपयोगी सभी विषयों की उत्तमोत्तम पुस्तकें (कमीशन के साथ) मंगाने का एकमात्र पता:—

पता—व्यवस्थापिका, साहित्य-निकेतन, दारागञ्ज, प्रयाग।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रकाशक का वक्तव्य

किन्तु इस बात से मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है कि स्वास्थ्य और योगासन के सम्बन्ध में जितनी पुस्तकें इस समय हिन्दी-संसार में प्रकाशित हैं। उन सब से अधिक लोगों ने इस सचित्र स्वास्थ्य और योगासन को अपनाया और इससे लाभ उठाया।

काशी नागरी प्रचारिणी सभा का इसे श्रेष्ठ पुस्तकों में गिनना, अखिल भारतवर्षीय साहित्य सम्मेलन की परीक्षाओं की पाठ्य पुस्तकों में तथा गवर्नमेंट के शिक्षा विभाग द्वारा पारितोषिक और पुस्तकालयों के लिये इसका स्वीकृत होना, साथ ही अनेक उद्भट विद्वानों, समाचार पत्रों, और पुस्तक से लाभ उठाये हुओं की सुसम्मतियों और सब के ऊपर पुस्तक की बिक्री ही पुस्तक की उत्तमता और उसकी उपयोगिता के पर्याप्त प्रमाण हैं। अधिक लिखना व्यर्थ है।

पुस्तक की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुये नये संस्करण में लेखक-द्वारा कितनी ही उपयोगी नई २ बातें बढ़ा दी गई हैं जिससे इसकी उपयोगिता और भी बढ़ गई है तथा पुस्तक सर्वाङ्ग पूर्ण हो गई है।

आशा है, हिन्दी के प्रेमी पाठक तथा आरोग्य स्वास्थ्य के इच्छुक स्त्री पुरुष बालक वृद्ध जवान सभी पुस्तक को अधिक से अधिक अपनाते हुए घर घर इसका प्रचार करेंगे।

—रामकली देवी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नये संस्करण पर—

प्रति वर्ष ही सचित्र स्वास्थ्य और योगासन पुस्तक का नया संस्करण होना देख कर मैं अपने परिश्रम को सफल समझता हुआ प्रेमी पाठकों को धन्यवाद देता हूँ।

पुस्तक में बतलाये हुए साधनों के अनुसार चलकर आरोग्यता-प्राप्त महानुभावों का, उनके सैकड़ों प्रशंसा पत्रों और बड़े विद्वानों एवं समाचार पत्रों का उनकी श्रेष्ठ सम्मतियों के लिए भी आभारी हूँ जिन्होंने पुस्तक की उत्तमता सिद्ध करते हुए मेरे उत्साह को बढ़ाया है और स्वास्थ्य पर अन्य पुस्तकें लिखने का आग्रह किया है।

पाठकों की इच्छानुसार नये संस्करण से पुस्तक में कितने ही अन्य उपयोगी विषय बढ़ा दिये गये हैं, मैं समझता हूँ इससे पुस्तक पहले की अपेक्षा अधिक लाभकारी सिद्ध होगी।

पाठक पूर्व की भाँति इस संस्करण पर भी अपनी सम्मतियाँ भेजने की अनुग्रह करें ताकि आगे के संस्करण और भी उत्तम हों।

विद्वानों, मित्रों एवं इस पुस्तक द्वारा आरोग्यता-प्राप्त सज्जनों के विशेष आग्रह से उत्साहित होकर मैंने सचित्र स्वास्थ्य और प्राणायाम नामक अपूर्व पुस्तक लिखी है जिसमें प्राणायाम की उपयोगी और उसके द्वारा आमरण स्वास्थ्य नीरोग्य रहने की सरल विधियाँ बताई गई हैं। मुझे पूर्ण आशा है कि स्वास्थ्य योगासन की तरह स्वास्थ्य और प्राणायाम भी पाठकों को विशेष पसन्द आवेगी।

—विद्याभास्कर सुकुल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विषय-सूची

आवश्यक निवेदन ... पृष्ठ ९
१—हमारा शरीर १३
२—स्वास्थ्य २७
३—रोग के रूप और कारण ३०
४—ब्रह्मचर्य ३४
५—व्यायाम ४५
६—रोगों के उपचार ५५
७—स्वास्थ्य और मनोयोग ५९
८—योग ६२
९—प्राणायाम ६५
१०—भोजन या आहार विहार ६६
११—दूध और फल ८१
१२—स्वास्थ्य के लिए कुछ ज़रूरी बातें ... ९२
१३—दिनचर्य्या ९८
१४—आसनों का तत्व १०२
१५—आसनों के पहिले १११
१६—आसन-चिकित्सा ११६
१७—आसन (१) शीर्षासन १२२
(२) सर्वाङ्गासन १३३
(३) ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन ... १३७
(४) जानुशिरासन १३८
(५) पश्चिमोत्तानासन ... १४१
(६) मत्स्येन्द्रासन १४२
(७) वृश्चिकासन १४७

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

(८) मयूरासन	...	...	१४८
(९) गर्भासन	...	...	१५१
(१०) सिद्धासन	...	...	१५३
(११) पद्मासन	...	...	१५७
(१२) ऊर्ध्व पद्मासन		...	१५९
(१३) बद्ध पद्मासन	...	...	१६१
(१४) मत्स्यासन	...	...	१६४
(१५) द्विपाद शिरासन		...	१६६
(१६) चक्रासन	...	...	१६८
(१७) दंडासन	...	...	१७१
(१८) शवासन	...	...	१७३
(१९) हस्त पादाँगुष्ठासन		...	१७३
(२०) गरुड़ासन	...	...	१७७
(२१) कुक्कुटासन	...	...	१७९
(२२) बकासन	...	...	१८१
(२३) गोमुखासन	...	...	१८२
(२४) भुजङ्गासन	...	...	१८५
(२५) वातायनासन	...	...	२८७
(२६) वज्रासन	...	...	१८९
(२७) आकर्ण धनुरासन		...	१९१
(२८) शलभासन	...	...	१९४
(२९) कंदपीडनासन	...	...	१९४
(३०) गुल्फ जंघासन	...	...	१९८
(३१) उत्कटासन	...	...	१९९
(३२) पाद हस्तासन	...	...	२००
(३३) धनुरासन	...	...	२०२
(३४) पवन मुक्तासन	...	...	२०५
(३५) द्विहस्त भुजासन		...	२०६

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आवश्यक निवेदन

पहले न मुझे आसनों के चमत्कारिक प्रभाव का ही ज्ञान था और न उन पर मेरी श्रद्धा या विश्वास ही था। विश्वास न होने का एक कारण यह भी था कि शहरों में मैं कभी कभी बाज़ारों में आसन दिखा कर पैसा मांगने वालों को देखता था, अब भी देखता हूँ पर उनके शरीर या मुख पर कोई ऐसा चमत्कारिक प्रभाव सिवाय इसके कि वे अपने अङ्गों को इच्छानुसार मोड़ सकते हैं—न पाता था। वास्तव में इसका कारण भी मेरे विचार की कमी, कि मैंने उन मँगता साधकों की अनस्थिरता, निम्न उद्देश्य, समय क्रम का अविचार, उल्टी सुल्टी गतिविधि, स्थान का ठीक न होना, आहार विहार का अविचार और अनियमितता आदि पर ध्यान नहीं दिया। और यह सही भी है कि उपर्युक्त बातों के होते हुए हम आसनों के वास्तविक रहस्य का अनुभव नहीं कर सकते।

अस्तु, इधर कुछ वर्षों से स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ अच्छी अच्छी पुस्तकें मेरे पढ़ने में आईं साथ ही मुझे हठ योग प्रदीपिका तथा कुछ आसनों की और प्राणायाम सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ने को मिलीं। मैंने अपने एक मित्र को भी जो बहुत हृष्ट-पुष्ट और स्वस्थ हैं—आसनों का निरन्तर अभ्यास करते और उनका प्रभाव वाणी तथा प्रत्यक्ष शरीर द्वारा वर्णन करते हुए पाया! इन सब बातों से मेरा झुकाव और विश्वास आसनों की ओर हुआ। जब मैंने अध्ययन और विश्वास पूर्वक खुद कुछ आसनों का अभ्यास प्रारम्भ किया तो कुछ काल में ही उनके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रभाव पर मेरी अटल श्रद्धा हो गई और ऐसा दृढ़ मत हो गया कि विधि-विहित आसन मनुष्य को शारीरिक स्वास्थ्य आरोग्यता और आध्यात्मिक जगत की ओर ले जाने के साथ साथ दीर्घजीवी बनाने वाले हैं।

आसनों के साथ स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्यान्य बातों का बहुत गहरा सम्बन्ध है। बिना उन बातों के जाने लक्ष्य-सिद्धि पर पहुँचना कठिन है। मैंने अलग अलग स्वास्थ्य तथा आसन योग सम्बन्धी पुस्तकों को पढ़कर यह अनुभव किया कि एक ऐसी पुस्तक होनी चाहिये जिसमें उपर्युक्त तीनों बातें सम्मिलित हों तो बहुत लाभ हो सकता है। यदि स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्यान्य बातों के विचार के साथ आसनों का अभ्यास किया जाय तो आसन तत्काल अपना फल दिखलाते हैं। इन्हीं विचारों से प्रेरित हो कर मैंने यह पुस्तक लिखी है। पुस्तक बहुत बड़ी नहीं है किन्तु संक्षेप में ही इस बात का प्रयत्न किया गया है कि स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी आवश्यक बातों की जानकारी हो जाय जिससे आसनों के अनभ्यास से भी मनुष्य अपने शरीर को स्वस्थ रख सके और यदि जानकारी के साथ आसनों का भी अभ्यास करे तो क्या कहना। एक एक मिल कर ग्यारह और सोने में सोहागा की बात दिखलाई देने लगे।

पुस्तक में पहले जो कुछ शरीर के विषय में लिखा गया है उसके पढ़ने और उसके बाद आसनों के सम्बन्ध में पढ़ने से यह भलीभाँति ज्ञात हो जाता है कि अन्य व्यायामों तथा उपचारों की अपेक्षा आसन मनुष्य के लिए अधिक उपयोगी हैं।

यह पुस्तक स्त्री पुरुषों के लिये समान उपयोगी है। पुरुषों के समान स्त्रियों को भी आसनों का अभ्यास करना चाहिये। स्वास्थ्य और निरोग के अलावा आसनों से स्त्रियों का प्रसूति के समय का कष्ट भी दूर हो जाता है। किन्तु स्त्रियों को सब

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.
आसन न करने चाहिए, ख़ास कर वे जिनमें पैर की एड़ी गुदा और योनि के बीच में लगानी पड़ती है। गर्भावस्था में लगभग कोई आसन न करना चाहिए। जैसे—आसन नम्बर ६, १०, १५, २१, २५, २९, ३१, ३५, करने ही न चाहिए। गर्भावस्था में आसन नं० ११, १८, १६, २३, २६, किये जा सकते हैं किन्तु सात महीने बाद सभी आसन छोड़ देने चाहिए। हाँ, शवासन हमेशा किया जा सकता है। यों तो आसन बहुत हैं किन्तु विस्तार भय से अधिक उपयोगी ही आसन दिये गये हैं। प्रस्तुत पुस्तक में आसनों का कोई ख़ास क्रम न रख कर उपयोगिता के साथ-साथ सरलता का ध्यान रखते हुए क्रम दे दिया है। आसनों के करने में जल्दी न करनी चाहिए। सभी आसन मन्द वेग सावधानी और अपनी प्रकृति व बलाबल को विचार कर, विधि पढ़ कर व चित्र देखकर करना चाहिए। सब को सभी आसन करने आवश्यक नहीं। जिसको जो आसन उपयोगी हों उसे वे ही करने चाहिए।

आवश्यकतानुसार कुछ अन्य क्रियाओं जैसे नेति, वस्ति, ज्ञान-मुद्रा, योग-मुद्रा, गंठबन्ध, उड्डीयान, मर्दन आदि के साथ आसन किये जायँ तो बहुत जल्द और विशेष लाभ पहुँचाते हैं। एक टोंटीदार बर्तन (गड़ुआ, कमण्डलु आदि) में आधा सेर जल भर के जो अधिक ठण्डा न हो, उसे एक नाक में डाले और दूसरी से निकाल दे। इस समय साँस मुँह से ले और सिर एक ओर को थोड़ा झुका ले, इसे नेति कहते हैं।

पद्मासन में होकर दायाँ हाथ पीठ पर ले जाकर, एक दूसरे का पहुँचा पकड़ कर, कमर से झुक कर जमीन में सिर को लगाने का नाम योग मुद्रा है। इससे साधना में ध्यान जमता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बैठकर या खड़े होकर शरीर को बिलकुल सीधा रखके ठोढ़ी को गले की गाँठ के नीचे खाली जगह में जो जोर से गड़ाना और दृष्टि सामने रखना इसी प्रकार सिर को पीछे ले जाने का नाम कण्ठबन्ध है। कण्ठबन्ध से गले का विकार नष्ट होने के साथ बुद्धि तीव्र होती और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

हाथ घुटनों पर फैलाकर पञ्जा भी खोल दे फिर तर्जनी अँगुली को उठाकर अँगूठे के बीच में लगावे इस तरह अँगूठे और तर्जनी का एक गोलाकार घेरा सा बना ले। इसे ज्ञान-मुद्रा कहते हैं। ज्ञानमुद्रा से ध्यान जमता बुद्धि तीव्र होती है।

पद्मासन में बैठ कर दोनों हाथों को घुटनों पर जमाकर सिर को पेट की ओर झुकाकर पीठ को कुछ पीछे फेंकते हुए पीठ और पेट के स्नायुओं को सिकोड़ कर पूरी तौर से साँस छोड़ देना फिर हाथों पर बोझ देकर पेट को तोंदी के नीचे से लेकर जोर से ऊपर की ओर ऐसा खींचना कि पेट ऊपर पसलियों में घुस जाय। इसे उड्डीयान कहते हैं। इसे बड़ी सावधानी से एक मिनट तक किया जाय। इससे पेट की सब व्याधि दूर होती और आँतें साफ होकर निर्मल हो जाती हैं।

अन्त में निवेदन है कि साधक आसनों के करने से पहले आवश्यक निवेदन को ध्यानपूर्वक पढ़ लें। यदि लिखित विधियों के अनुसार चित्र देख कर जानकारी से आसनों का अभ्यास किया गया और स्वास्थ्य पर ध्यान दिया गया तो साधक को पूर्ण लाभ होगा, साथ ही लेखक भी सफल-परिश्रम होगा।

—लेखक

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सचित्र

स्वास्थ्य और योगासन

१—हमारा शरीर

जब हम अपने शरीर को टटोलते हैं तो इसे कहीं कड़ा और कहीं मुलायम पाते हैं। बात यह है कि जिस प्रकार किसी मकान को ठीक खड़ा रखने के लिये लोहे, पत्थर या ईंटों के खम्भे लगाने पड़ते हैं उसी प्रकार यह गतिमान शरीर भी अवलम्बित है। इसके भीतर जो कड़ी वस्तु मालूम होती है वह है हड्डी या अस्थि। हड्डियों का एक ढाँचा पूरे शरीर में मौजूद है जिसके सहारे त्वचा मांस मज्जा रक्त युक्त शरीर सधा हुआ है। यदि अस्थि-समूह न हो तो हमारा शरीर गति रहित एक लोथड़ा (ढेर) सा रह जाय। तब हम कुछ भी न कर सकें।

अस्थि-समूह का ढाँचा बहुत कड़ा बना हुआ है। यद्यपि हड्डी के सब टुकड़े अलग अलग हैं तथापि वे इस तरह जुड़े हुए हैं कि यदि कोई भारी चोट न पहुँचे तो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जीवन पर्यन्त सुरक्षित और काम देते रहें। ये हड्डियां कहीं तो डब्बे का काम देती हैं और कहीं केवल शरीर-भित्ति के खम्भों का। फिर इनका जुड़ाव भी ऐसा है कि हमें अपने अङ्ग-प्रत्यङ्ग की चालन-क्रिया में इनसे कोई बाधा नहीं पहुँचती। ये हड्डियां जन्म के समय अत्यन्त मुलायम होती हैं किन्तु प्रौढ़ावस्था पाकर कठोर हो जाती हैं। उस समय इनकी तादाद भी अधिक होती है किन्तु धीरे धीरे ये आपस में मिलती जाती हैं और प्रौढ़ावस्था में तादाद घट जाती है। इस प्रकार अस्थि के तीन मुख्य कार्य हुये।

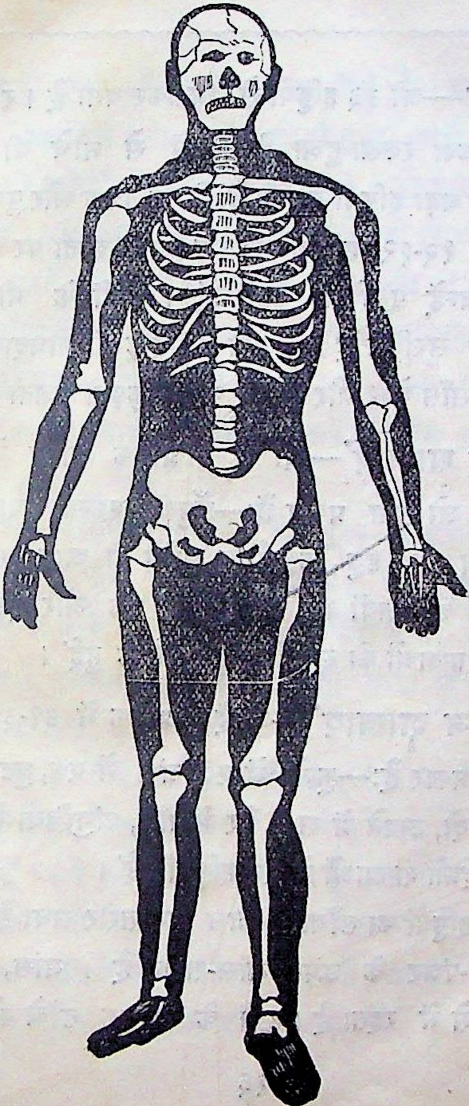
(१) शरीर में दृढ़ता लाना।
(२) कोमल अङ्गों को सहारा देना।
(३) शरीर को गतिमान रखना।

प्रौढ़ावस्था में स्त्री और पुरुष में सब मिलाकर दो सौ छ हड्डियाँ रह जाती हैं। जिनका विभाग इस प्रकार किया जा सकता है:—

सिर—जो २२ हड्डियों से बना है। जिनमें ४ हड्डियाँ केवल मुँह को बनाती हैं। बाकी ८ से मिलकर एक डब्बा सा बनता है जिसमें मस्तिष्क का भेजा, नाड़ी-चक्र व प्रधान इन्द्रियों का केन्द्र सुरक्षित रहता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



हमारा शरीर

हड्डियों का ढाँचा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रीढ़—जो ३३ हड्डियों से मिलकर बनी है। रीढ़ पर ही सिर का डब्बा रक्खा हुआ है। इनमें से नीचे की ६ हड्डियाँ मिलकर दो बड़ी हड्डियाँ बनाती हैं, जिन्हें, त्रिक और पुच्छ-अस्थि कहते हैं। १२-१२ हड्डियाँ रीढ़ के आगे छाती पर दोनों ओर होती हैं जिन्हें पसलियाँ कहते हैं। इन्हीं के भीतर हृदय और फेफड़े सुरक्षित हैं। पसली की हड्डियाँ लोचदार होती हैं इसी से वे साँस लेने और छोड़ने पर सिकुड़ती फैलती रहती हैं।

उच्च शाखाएं—दो हैं। प्रत्येक शाखा में ३२-३२ हड्डियाँ हैं जो इस प्रकार हैं:—हँसुली, स्कन्ध, हवा की हड्डी, अग्रबाहु की दो हड्डी, कलाई या पहुँचे की आठ, हथेली की पाँच और अंगुलियों की चौदह। ये एक ओर (शाखा) की हुईं। दो शाखाओं की सब मिलाकर चौंसठ हुईं।

निम्न शाखाएं—दो हैं। प्रत्येक में ३१-३१ हड्डियाँ हैं जो इस प्रकार हैः—कूल्हे में एक, जंघे में एक, घुटने में एक, पिंडली में दो, टखने में सात, पैर में पाँच, अंगुलियों में चौदह। इस तरह दोनों शाखाओं में ६२ हड्डियाँ हुईं।

यह हड्डियों का ढाँचा है जिस पर शरीर सधा है।

अस्थि-पंजर के ऊपर मांस-शरीर है। मांस, शरीर के प्रत्येक हिस्से में रहता है। हड्डी के भयानक ढाँचे को ढक कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मांस ही उसे सुन्दर और सुडौल बना देता है। इसी के सहारे शरीर मे भिन्न भिन्न प्रकार की गतियाँ हुआ करती हैं। शरीर में मांस की गतियाँ दो प्रकार की हैं। (१) जो हमारी इच्छा के आधीन हैं। यदि हम पैर हिलाना चाहें तो हिलावें न चाहें तो बन्द करदें। यह हुई इच्छाधीन मांस-गति। (२) जो पूरी तरह स्वाधीन है, जिस पर हमारी इच्छा अनिच्छा का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। जैसे हृदय की धड़कन। इस गति को हम बन्द भी करना चाहें तो नहीं हो सकती। यह हुई स्वाधीन माँस-गति।

माँस पेशियाँ—मांस के सूक्ष्म तन्तुओं से बनी होती हैं। इनका एक सिरा हड्डी के एक सिरे पर, दूसरा—दूसरी हड्डी के सिरे पर होता है। मांस पेशियों का पोषण रक्त द्वारा होता है इसीलिये रक्त (खून) की तरह मांस भी लाल रंग का होता है।

खून की रगें तीन तरह की होती हैं (१) जिनमें शुद्ध रक्त का प्रवाह हृदय से अंग प्रत्यङ्ग की ओर होता है—धमनियाँ कहलाती हैं। (२) जिनमें खराब रक्त बहता और वह दूषित होने से नीला हो जाता है—शिखाएँ कहलाती हैं। (३) जो बहुत सूक्ष्म धमनियों से सम्बन्धित होती हैं जिनके द्वारा धमनी से शुद्ध रक्त पहुँचता है केशिकाएँ कहलाती हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रक्त-संचालन का कार्य हृदय से होता है। हृदय—छाती की बाईं ओर स्तन के नीचे होता है। हृदय में चार कोठरियाँ हैं। जिनमें से बाईं ओर की नीचे की कोठरी से शुद्ध रक्त धमनियों में जाता है, धमनियों का अन्त केशिकाओं में होता है। केशिकाओं का अन्त शिराओं में होता है। शिरायें अशुद्ध रक्त को हृदय की ओर ले जाकर उसकी दाहिनी ओर की ऊपर की कोठरी में खोलती हैं अब अशुद्ध रक्त दाहिनी ओर की नीचे की कोठरी से होकर फेफड़े में जाता है। वहाँ से शुद्ध होकर फिर बाईं ओर की नीचे की कोठरी में आता है। और फिर पूर्ववत सारे शरीर में चक्कर काटता है। इसे रक्त संस्थान कहते हैं।

हृदय हर वक्त धड़कता रहता है। धड़कने में, सिकुड़ने पर वह शुद्ध रक्त को रगों में ढकेलता है तब ये रगें तन जाती हैं और सिकुड़ने फैलने की क्रिया से रक्त आगे बढ़ता हुआ शरीर के सूक्ष्म से सूक्ष्म कणों का पोषण करते हुए साथ ही मल को खींचते हुए हृदय को वापस आता है। शिराओं का रंग इसी मल के विकार से नीला हो जाता है। हृदय की कोठरियों तक धमनियों के मार्ग में जगह २ ढकने हैं जो इस तरह खुलते मुँदते रहते हैं कि आगे बढ़ने वाला खून पीछे नहीं लौट सकता। रक्त उन चीजों से बना है जो भोजन के रूप में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आमाशय में जाती हैं जहाँ उनका पतला रस बन कर यकृत में पहुँच कर रक्त पित्त बनता है। रक्त यकृत से एक नली द्वारा हृदय की शुद्ध कोठरी में पहुँचता है।

यकृत के भीतर चीनी के कण टूट टूट कर एक तरह का द्रव्य बनाते हैं जिससे पित्त बनता है। पित्त पीले रंग का होता है। आँतों में अन्न को सड़ने से बचाना, मलविसर्जन में सहायता देना, स्निग्ध को घुलाना भी इसका काम है। पित्त छोटी नलियों से बड़ी नली में पहुँच कर आमाशय में अन्न को पचाने में सहायता देता है। यदि कभी आमाशय की बड़ी नली में पित्त रुक जाता है तो वह रक्त में मिल जाता है जिससे कमल रोग हो जाता है।

यकृत छाती की हड्डी के नीचे दाहिनी ओर होता है। इसके बाईं ओर आमाशय होता है। यकृत का रङ्ग गहरा कत्थई होता है। जब यह अपने साधारण रूप से बढ़ जाता है तो पसली के नीचे टटोलने से मालूम होता है। यकृत से ही पित्त निकल कर अँतड़ी में जाता है। पित्त की न्यूनाधिकता से भी बहुत से रोग होते हैं।

मुख से लेकर गुदा तक पोषण संस्थान है। इसके भी कई विभाग हैं:—

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मुख—पोषण-संस्थान का पहला विभाग है। इसमें पोषण संस्थान में सिर्फ दाँत जीभ और लार-ग्रन्थियाँ ही काम करती हैं।

दांत—दो तरह के होते हैं (१) दूध के (२) असली। दूध के दाँत जो संख्या में २७ होते हैं, ११ वर्ष की उम्र तक गिर जाते हैं और असली दाँत निकल आते हैं जो ३२ की तादाद तक पहुँचते हैं। दाँतों का काम भोजन चबा कर उसे पतला कर देना है। भोजन जितना ही अधिक चबाया जायगा उतना ही अधिक जल्दी पचेगा।

जीभ—यह केवल मांस की होती है और मुँह के भीतर चारों ओर आसानी से हिलाई जा सकती है। इसका काम खाये हुए कौर को मुँह में चारों ओर घुमाना और उसे लीलने में सहायता देना होता है। जीभ में जो खुरदुरापन होता है उससे स्वाद मिलता है। जीभ से ही बोलने में सहायता मिलती है।

लार—ग्रन्थियों के तीन जोड़ होते हैं जिनसे लार पैदा होकर मुँह में आती है और कौर में मिल कर उसे गीला, लस-लसा और जल्द पचने वाला बना देती है। एक जोड़ जीभ के नीचे दोनों ओर, दूसरा जबड़े के नीचे दोनों ओर, तीसरा कान के सामने गालों के ऊपर दोनों ओर होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आमाशय—यह एक तरह की थैली है। भोजन जाकर इसी में जमा होता है और वहां रस बनना प्रारम्भ होता है। यह रस अन्न को पचाता है। आमाशय की थैली ऊपर चौड़ी नीचे पतली होती है। उसके नीचेवाले सिरे से छोटी बड़ी आंतें शुरू होती हैं। इन्हीं के भीतर यकृत से बना हुआ पित्त और रस आता है जो छोटी नलियों द्वारा सोख कर और खून में मिलकर शरीर का पोषण करता है।

क्लोम—यह एक गांठ है जो आमाशय के नीचे पीठ से लगी होती है। इसमें दो तरह के रस बनते हैं एक वह जो भोजन पचाता है। दूसरा वह जो शरीर में ज्यादा चीनी का बनना रोकता है। यदि क्लोम किसी तरह नष्ट या रोगी हो जाता है तो मधुमेह रोग पैदा हो जाता है।

तिल्ली—बाईं ओर पसली की हड्डियों के नीचे होती है। इसका काम खून को साफ करना और खून में आये हुए विष को नष्ट करना है। खराबी हो जाने से कभी कभी यह बहुत बढ़ जाती है, तब औषधि की आवश्यकता होती है।

पाचन क्रिया—लीलने पर अन्न जब आमाशय में पहुँचता है तो वहां अम्लमय रस से मिलता है और आमाशय-थैली में एक तरह की गति होती है। फिर आमाशय से वह

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्नायु या नस नाड़ियाँ

12191

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पक्वाशय में जाता है तो इसमें पित्त और क्लोम रस मिलने से सफेद लसी सी बनती है। यही अन्न रस होता है जिसे आँते यकृत में पहुँचाती हैं, उसीसे रक्तादि बन कर शरीर का पोषण होता है। खाये हुए पदार्थ को ऐसे रूप में बदल देना कि वह आसानी से .खून में मिल जावे और शरीर के तमाम भागों में पहुँच जावे और बचा हुआ खोभरा मल के रूप में बाहर निकल आवे इसी का नाम पच जाना है।

शरीर में मुख्य मुख्य भागों में मस्तिष्क, मूत्र-वाहक, फेफड़े श्वासोच्छवास, रक्त, और हृदय के बाबत भी कुछ थोड़ा और हाल जान लेना आवश्यक है।

मस्तिष्क—शरीर का प्रधान संस्थान है क्योंकि मस्तिष्क ही शरीर पर शासन करता है। यह बहुत पेचदार है। इससे १२ जोड़ा रज्जुयें ऐसी निकलती हैं जो ज्ञान इन्द्रियों की ओर हैं जिससे ज्ञान इन्द्रियाँ कार्य करती हैं। मस्तिष्क को स्वाध्याय आदि अच्छी बातों के द्वारा शुद्ध पवित्र रखना चाहिए। उसी की अच्छी बुरी आज्ञा को वे रज्जुयें ज्ञानेन्द्रियों तक पहुँचाती हैं और तब ज्ञानेन्द्रियां और कर्म इन्द्रियां काम करती हैं।

मूत्रवाहक—इसके तीन भाग हैं (१) गुरदा (२) मूत्रनाली (३) मूत्राशय। गुरदे का काम मूत्र बनाना है यह बहुत ली पतली २ घनी नालियों का बना होता है। इसमें रक्त से निकमे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पदार्थ पहुँच कर मूत्र बनाते हैं। मूत्राशय पेड़ू में होता है। इसमें मूत्र जमा होता है। मूत्र नाली दो हैं जो गुरदों के नीचे भाग से निकल कर मूत्राशय से जुड़ी रहती हैं। इनके द्वारा मूत्र, मूत्राशय में पहुँचता है। मूत्र-मार्ग, मूत्राशय के नीचे के भाग से आरंभ होता है। एक नाली होती है। यह स्त्री पुरुष दोनों में एक सी नहीं होती। पुरुष में इसकी लम्बाई ७—८ इंच होती है जो लिंग में आकर मिलती है जिस से मूत्र और वीर्य दोनों निकलते हैं। वीर्य अलग बनता और जमा होता है।

फेफड़े—या फुम्फुस अनेक छोटे छोटे अंश होते हैं जो आपस में जुड़े रहते हैं। इसमें एक सूक्ष्म वायु-प्रणाली लगी होती है जिसे हवा-मन्दिर कहते हैं। ऐसे हजारों अंशों से मिलकर फेफड़ा बनता है। फेफड़े दो होते हैं जो छाती में दोनों ओर रहते हैं।

श्वासोच्छवास—एक बार हवा नाक से खींची जाकर फेफड़ों में घुसती है इसी को उच्छ्वास कहते हैं। जब हवा बाहर निकलती है तो उसे प्रश्वास कहते हैं। एकबार भीतर ले जाकर बाहर निकाल देने तक, एक बार सांस लेना कहाता है। जवान मनुष्य एक मिनट में १८ बार तक सांस लेता है। बीमारी परिश्रम या घबराहट में साँस जल्दी जल्दी चलने लगती है। सांस जहां तक हो धीरे धीरे और लम्बी लेनी चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जल्दी सांस लेने से आयु कम हो जाती है। जो जीव जितनी जल्दी सांस लेते हैं उनकी आयु उतनी कम होती है। प्राचीन पुरुष इसीलिए प्राणायाम द्वारा अपनी आयु बहुत बढ़ा लेते थे। जब सांस भीतर प्रवेश करती है तो छाती फैलकर पहले से कुछ बड़ी हो जाती है। फेफड़ों में घुसकर दूषित हुए रक्त-विकार को ले लेती है साथ ही अपनी शुद्धता से रक्त को शुद्ध कर देती है फिर बाहर निकल आती है। इसीसे अच्छी हवा का लेना आवश्यक बताया गया है। गन्दी हवा जीवन को घटाने वाली होती है। श्वास बन्द हो जाने या गन्दी में दम घुट जाने से आदमी मर जाता है।

रक्त—वह चीज़ है जो चोट आदि लग जाने पर लाल रङ्ग की बाहर निकल आती है। रक्त से तमाम शरीर का पोषण होता है .खून का एक भाग वह भी है जो कभी कभी खाल छिल जाने पर पानी की शकल में निकलता है। .खून भोजन के रूप में खाई हुई आमाशय की चीज़ों में से बनता है।

हृदय—यह शरीर का एक प्रकार का ऐसा यंत्र है जो बिना एक सेकण्ड रुके हुए हमेशा दूषित रक्त को लेकर फेफड़ों में तथा फेफड़ों से आये हुए शुद्ध रक्त को लेकर नलियों द्वारा तमाम शरीर में पम्प किया करता है इसका आकार बन्द कमल सा है। दूषित .खून आकर जब हृदय की

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दाईं और की नीचे वाली लोठरी में जमा होता है, तो वहीं से एक धमनी फेफड़े की ओर जाती है, इसी धमनी द्वारा वह दूषित रक्त फेफड़ों में पहुँचता है वहाँ सांस ली हुई शुद्ध वायु से शुद्ध हो कर चार बड़ी शिराओं द्वारा हृदय के बाईं ओर वाली कोठरी में आता है। हृदय से खून उसी प्रकार अंगों में दौड़ता है जैसा पहले बताया जा चुका है। एक जवान अरोग्य मनुष्य का हृदय एक मिनट में ७२ से ८० बार तक धड़कता है। बाल्यावस्था और बृद्धावस्था में अधिक धड़कता है। ज्वर, परिश्रम, घबड़ाहट आदि में इसकी गति तीव्र और भूख कमजोरी या कभी एकबारगी शोक या हर्ष में मन्द हो जाती है। कभी कभी सहसा धड़कन बन्द हो जाती है और मनुष्य बिना रोग के ही तत्काल मर जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

२—स्वास्थ्य

पूर्व पृष्ठों में मनुष्य रचना के सम्बन्ध में संक्षिप्त प्रकाश डाला गया है, जिसके पढ़ने से परमात्मा की अद्भुत कारीगरी का पता लगता है। ऐसे अनुपम यंत्र को सँभाल कर रखना हमारा सब से बड़ा कर्त्तव्य है। अपनी स्थिति में शरीर को रखना इसी का नाम स्वस्थता या स्वास्थ्य है। और मोटी तरह से यों समझा जा सकता है—एक ऐसा यंत्र है जो अनेक कार्य कर सकता है। उस यंत्र के तमाम पुर्जे ऐसे बनाये जा सकते हैं, जो अधिक समय तक दृढ़ रह कर कार्य कर सकें। अब हमारा प्रधान कर्त्तव्य है कि हम उस यंत्र को दृढ़, स्थायी बना कर उससे पूरे कार्य निकाल लें। इसी प्रकार यह शरीर अपनी स्वतंत्र स्थिति में जहाँ तक शक्तिशाली और उन्नत हो सकता हो, वहाँ तक इसे वैसा बनावें।

यदि शरीर रोगी हो तथा तब वह न तो शक्तिशाली ही रहता है और न उन्नत ही हो पाता है। उसकी अपनी स्वतन्त्र स्थिति नष्ट हो जाती है। वह पराधीनता के, यानी औषधियों के बन्धन में पड़ जाता है और तब उसका वास्तविक सुख जाता रहता है। जिस प्रकार लोहे ऐसे ठोस पदार्थ को मोरचा खा जाता है वैसे ही शरीर के शत्रुओं में इसका एक प्रबल शत्रु रोग है। यदि रोग-शत्रु के आक्रमण करने पर शरीर के

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

परमाणुओं का पराजय हुआ तो शरीर रोगी और नाश-पथ का पथिक हो जाता है। इसलिए रोग-शत्रु से शरीर का पराजय न हो ऐसा यत्न सदैव करना चाहिए।

मैं ऊपर ही बतला चुका हूँ कि रोगी हो जाने से मनुष्य न केवल शरीर को ही बिगाड़ता है बल्कि अपने उन्नति मार्ग को ही बन्द कर देता है। रोगी से पुरुषार्थ नहीं हो सकता और पुरुषार्थ हीन व्यक्ति न अपना हित कर सकता है, न अपने समाज, जाति या देश का हित कर सकता है। वह तो धर्म अर्थ काम मोक्ष चारों से पृथक निष्क्रिय हो जाता है। इसलिए मनुष्य को सदैव अपना शरीर बिलकुल आरोग्य और स्वस्थ रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

यह निश्चय है कि हम जब प्रकृति के नियमों के विरुद्ध चलते हैं, वास्तविकता से हटने लगते हैं तभी उनके विकार से शरीर रोगी हो जाता है और हमारी स्वास्थता नष्ट हो जाती है। जब कभी हठात ऐसा हो जाय तो बिना आलस्य किये उसे फौरन उपचार से फिर प्रकृति के अनुकूल और स्वस्थ बना लेना चाहिए।

औषधि प्रयोग, तरह २ के व्यायाम, प्राणायाम, आसन, भोजन की विधि, विद्युत्संचार, वर्ण-जल-प्रयोग, यन्त्र करण प्रयोग, स्वाध्याय, सत्संगति आदि शरीर-स्वास्थ्य और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मानसिक-स्वास्थ्य के साधन हैं, जिनके द्वारा हम अपने को स्वस्थ रख सकते हैं और रोग के आक्रमण करने पर उसे भी दूर हटा सकते हैं। किन्तु इन साधनों में उन्हीं का प्रयोग ठीक है जो सरल साध्य, प्रत्येक स्थान पर प्रत्येक समय लभ्य, व्यय रहित, और सब के अनुकूल हों और किसी के पराधीन न बनाकर प्रकृति के अनुकूल ले जाने वाले हों। मेरा तात्पर्य व्यायाम, प्राणायाम, आसन से है। दूसरे साधनों में न तो उपर्युक्त सुविधायें ही हैं न वे शरीर को अपनी वास्तविक प्रकृति की ओर ले जाते हैं। जिनमें औषधि प्रयोग, भोजन आदि तो बिलकुल अपना दास बना लेते हैं जिनसे मनुष्य निकलने के बजाय और फँसता जाता है।

भोजन प्रयोग वही सुख कर और स्वास्थ्य कर है जो सादा और सात्विक हो। भाँति भाँति के मसालों और चटपटी चीज़ों से मिश्रित भोजन विकार पैदा करने वाला होता है।

अस्तु: प्रत्येक मनुष्य को अपनी उन्नति के लिए, परिवार, समाज और राष्ट्र की उन्नति के लिए स्वास्थ्य का ठीक रखना अत्यन्त आवश्यक है। स्वस्थ मनुष्य प्रसन्न चित्त, साहसी, बल-शाली और कार्य में सफल, उतरनेवाला होता है। इसके विपरीत अस्वस्थ, दुखी, चिन्तित, आलसी, कमजोर, निष्क्रिय मनुष्य, रहने वालों के बीच में, अपने समाज में भार स्वरूप होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

३—रोग के रूप और कारण

"हमारा शरीर" में बताया गया है कि शरीर के भीतर का खुक्करा या विकार मल है, जो शरीर के बाहर निकलता रहता है। "स्वास्थ्य" में भी विकार से विकृति बतलाई गई है। अस्तु, शरीर में सञ्चित मल यदि स्वभाव द्वारा अपने स्वाभाविक रास्तों से ठीक समय पर न निकल कर देर सबेर भी निकल जाय तो ज्यादा कष्ट नहीं होता, किन्तु यदि मल रुक जाय तो अस्वाभाविक मार्गों से औषधि या प्रकृति द्वारा निकालने का एकाएकी प्रयत्न किया जाय तो शरीर में वह किसी रोग का रूप धारण कर लेता है। और जब शरीर के भीतरी यन्त्रों के चालन में व्यतिक्रम पैदा हो जाता है या रुकावट से कमजोरी आ जाती है—जिसका परिणाम यहाँ तक पहुँचता है कि मल जिसका निकल जाना अत्यन्त आवश्यक है, अपने पूर्ण रूप में नहीं निकलता—तब प्रकृति उसे मजबूरन निकालती है। चाहे वह स्वाभाविक मार्गों से न निकल कर अस्वाभाविक मार्गों से निकले। प्रकृति की यह क्रिया ही रोग का रूप है। यह धीरे धीरे रोग के रूप में सञ्चित मल को शरीर से निकाल कर ही चैन लेती है। प्रकृति के इस उद्योग में मनुष्य को कभी कभी अपने प्राण तक गँवाने पड़ते हैं।

Sri Pratap Singh Library Srinagar

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रोग चाहे जिस रूप में या दशा में हों, चाहे वे अन्तर्जन्य हों चाहे बाह्याघात-जन्य, सभी एक अप्रमित विकार के रूपों के भेद हैं। जन्म से मरण पर्यन्त शरीर में विकारों का होते रहना अनिवार्य है किन्तु जब वे बाहर न निकल कर शरीर में अपना घर बना लेते हैं तभी शरीर रोगी होता है। ये विकार जीव, जीवन या प्राण शक्ति द्वारा उत्पन्न होते रहते हैं जो हमारे शरीर यंत्रों को चलाने वाली है। शरीर के रोगी होने और अल्प मृत्यु हो जाने के तीन ही कारण हैं:—१—प्राण शक्ति का क्षय, नाड़ी दुर्बलता या बात दोष। २—रसों में और खून में अप्रमित विकारों का पैदा होना या पित्त दोष। ३—मल और विषों का इकट्ठा हो जाना या कफ दोष। ये तीनों कारण या विकार हमारे में इसलिए पैदा हो जाते हैं कि हम खाने पीने में, सांस लेने में, पारिवारिक प्रसङ्गों और वैयक्तिक तथा सामाजिक आचार विचार काम काज में, रहन सहन में साथ ही मानसिक विचारों में प्रकृति-विरुद्ध या स्वभाव-विरुद्ध आचरण करने लगते हैं। इसी विरुद्धाचरण से अन्तर्बाह्य दोनों ओर से शरीर रोगी हो जाता है। वंशानुगत कारण से भी शरीर में रोग हो जाते हैं किन्तु उचित उपचारों से वे भी दूर हो सकते हैं। ऊपर शरीर में जहां रोग प्रगट दिखलाई देता है भीतर भी उसी जगह उसका उत्पत्ति-स्थान होगा। ऐसा न

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

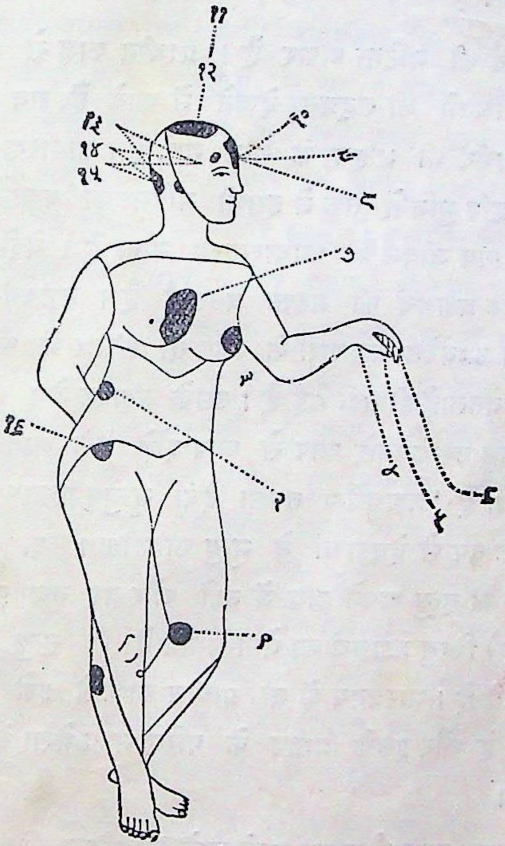
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

समझना चाहिए। शरीर के भीतर उसके उत्पत्ति-स्थान दूसरे भी होते हैं। जैसा कि आगे के चित्र से प्रकट होता है।

१—जानु जोड़ व्यथा
२—अजीर्ण और कब्ज
३—गर्भाशयिक
४—कलाई
५—हथेली
६—तर्जनी
७—अजीर्ण से छाती की व्यथा
८—आमाशयिक अजीर्ण
९—दृष्टि दोष
१०—बद्ध कोष्ठ के कृमि
११—मूत्राशय दोष
१२—रक्त की कमी
१३—चक्षु व्यथा
१४—दंत रोग
१५—कान और अन्न मार्ग के रोग
१६—योनिव्यथा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



रोगों की उत्पत्ति के स्थान और उनका दूर व्यापी असर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

४—ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य की महिमा अपार है। प्राचीन काल से अबतक छोटे बड़े जितने भी सद्ग्रन्थ देखने में आये हैं, सब ने एक स्वर से ब्रह्मचर्य की महिमा के गीत गाये हैं। साधारण पुरुषों से लेकर ऋषि मुनियों तक ने इसकी महिमा का बखान करते हुए इसे मानव जीवन का आधारस्तम्भ माना है। वेदों में बड़े विस्तारपूर्वक ब्रह्मचर्य की महत्ता बतलाई है। ब्रह्मचर्य धारण करने वाले ऊर्ध्वरेता ब्रह्मचारी के लिए तो संसार में कोई बात असम्भव बतलाई ही नहीं गई है। उसके अखण्ड तेज से अन-इच्छित फल उसके पीछे आप से आप दौड़े चले आते हैं। वेद में बतलाया है "ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत" अर्थात ब्रह्मचर्य के तप से देवताओं ने मृत्यु को जीता। कहा जाता है कि प्राणी की मृत्यु अपने हाथ में नहीं और वह सब कुछ कर सकता है। किन्तु ब्रह्मचर्य का ऐसा प्रभाव है कि मृत्यु भी वश में होजाती है। भारतवर्ष में तो प्राचीन काल से इसे प्रधानता दी गई है और इसके प्रभाव के परिणाम हमेशा देखने में आये हैं।

आमरण ब्रह्मचर्य धारण करने वाले श्री भीष्म पितामह का नाम क्या किसी से छिपा है। महाभारत-युद्ध के समय वे सब

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

से वृद्ध और सैकड़ों वर्ष की आयु वाले थे किन्तु फिर भी सेनापति वे ही बनाये गये। क्यों? इसीलिए कि उस समय भी उनके सदृश कोई बलशाली न था। उनमें अखण्ड ब्रह्मचर्य का तेज झलक रहा था। इसी प्रकार प्राचीन काल के सभी स्त्री पुरुष जिनकी वीरता का वर्णन हम इतिहासों में पढ़ते हैं सब ब्रह्मचर्य का पालन करते थे। शरीर, आरोग्य और स्वस्थ रखने का प्रधान साधन ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य से भ्रष्ट होकर शरीर को स्वस्थ रखने के जितने उपचार या प्रयत्न किये जायँगे—सब व्यर्थ होंगे। वीर्य ही शरीर का राजा है। राजा के नाश में प्रजा सुरक्षित नहीं रह सकती। संसार में तीन ही प्रमुख बल हैं। एक शरीर बल, दूसरा ज्ञान बल, तीसरा मनोबल। यद्यपि ये तीनों उत्तरोत्तर श्रेष्ठ हैं किन्तु सब का आधार शरीर बल है। बिना उसके अन्य बलों की स्थिति नहीं हो सकती। और शरीर बल ब्रह्मचर्य से ही स्थिर रह सकता है।

अपने यहाँ शास्त्रों ने ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास इस प्रकार इस शरीर के समयानुसार चार आश्रम बतलाये हैं। इनमें सबसे पहले ब्रह्मचर्य ही बतलाया है। सब आश्रमों का समय २५-२५ वर्ष रखा गया है। जो पुरुष ऊर्ध्वरेता (नैष्ठिक, मृत्युपर्यन्त) ब्रह्मचारी नहीं रह सकता वह जन्म से २५ वर्ष की आयु तक ही ब्रह्मचारी रहकर अपने शरीर को सर्वांग

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सुन्दर और तेजस्वी बनाता हुआ शेष जीवन आनन्द से व्यतीत कर सकता है। गृहस्थाश्रम में वर्णित विधि से स्त्री-प्रसङ्ग कर के भी पुरुष अपने में शक्ति कायम रख सकता है।

इस समय भारत वर्ष की अधोगति का कारण असमय वीर्य-नाश यानी ब्रह्मचर्य का नष्ट कर देना है। बाल विवाह आदि कुप्रथायें पूरी नाशकारी हैं क्योंकि वही मनुष्य के बनने का समय होता है, जब हम १२-१३ वर्ष में ही अपनी संतानों का ब्याह करके उन्हें पतन का मार्ग बतला देते हैं। आजकल हम लोग बालकों के ब्रह्मचर्य पर ज़रा भी ध्यान नहीं देते, न खुद ही गृहस्थ विधि से ब्रह्मचारी रहते हैं। इसी से हम और हमारी सन्तानें कमजोर, निस्तेज, बीमार, आलसी, नपुंसक कर्तृत्वशक्तिहीन और दूसरों के सामने नतमस्तक होती हैं। न किसी अच्छे कार्य में मन लगता है, न उन्नति की ओर उत्साह ही होता है। हममें अधिकांश यह समझे रहते हैं कि हम औषधियों द्वारा अपनी शक्ति कायम रखे रहेंगे पर वे यह नहीं सोचते कि औषधियाँ अपना प्रभाव तभी दिखावेंगी जब हम ब्रह्मचर्य से रहेंगे।

बीमार को औषधि सेवन के साथ साथ परहेज़ की पूरी जरूरत होती है। ब्रह्मचर्य की शक्ति लाने वाली औषधियों के प्रयोग में ब्रह्मचर्य के परहेज़ की पूरी जरूरत है। क्योंकि यदि

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

औषधि प्रयोग के साथ साथ ब्रह्मचर्य स्खलित होता गया तो शक्ति सञ्चय कैसे हो पायगा। इसलिए स्वास्थ्य-सुख के कायम रखने का मूलमंत्र है ब्रह्मचर्य से रहना।

बहुत से बालक और नवयुवक अप्राकृतिक व्यभिचार, हस्तमैथुन, कुसंगति, गन्दे विचारों, स्त्रियों में अधिक बैठक, एकान्तविषय चिन्तन और अश्लील गन्दी पुस्तकों के पठन से अपने को बर्बाद कर देते हैं। जवानी होते होते वे पुरुषत्व हीन नपुंसक हो जाते हैं। ब्रह्मचर्य का नाश करने वाले को संसार में कोई शक्ति जीवित नहीं रख सकती, ऐसा बड़े बड़े विद्वानों और ऋषि मुनियों का तथा जो ब्रह्मचर्य के नाश से मृत्यु के शिकार हो चुके हैं उनका दृढ़ मत है।

यह जान लेना चाहिए कि पचते पचते अन्न से रस, रस से रक्त, रक्त से माँस वा मेदा, मेदा से हड्डी, हड्डी से मज्जा, और मज्जा से वीर्य बनता है। वीर्य का पाचन नहीं होता, यह वीर्य ही ओज रूप होता है जो काँच की तरह चिकना और सफेद चमकने वाला होता है। यह तमाम शरीर में इस प्रकार भिदा हुआ रहता है जैसे दूध में मक्खन, ईख में रस, तिल में तेल। दूध, ईख और तिल का सार (रस) निकाल जाने से जैसी दशा उनकी रह जाती है उससे भी बदतर दशा वीर्य का नाश करने यानी ब्रह्मचर्य नष्ट कर देने से हो जाती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

एक दिन खाये हुए अन्न का वीर्य पूरे ३० दिन व लगभग ४ घंटे में तैयार होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ४ सेर भोजन से एक सेर रक्त और एक सेर रक्त से दो तोला वीर्य बनता है। यदि स्वस्थ पुरुष एक सेर भोजन रोज करे तो ४० दिन में ४० सेर खायगा। इस तरह दो तोला वीर्य ४० दिन की कमाई है। अब समझ लेना चाहिए कि वीर्यनाश के द्वारा कितनी गाढ़ी कमाई, कितनी बुरी तरह से बर्बाद कर दी जाती है और इस तरह की बर्बादी का शरीर पर क्या असर पड़गा। इससे स्वास्थ्य-इच्छुक पुरुष को बड़े यत्न से ब्रह्मचर्य की रक्षा करनी चाहिए।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है हिन्दू धर्म शास्त्रों में ब्रह्मचर्य के प्रकरण में तीन प्रकार के ब्रह्मचारी बतलाए गये हैं। और उनका समय निर्धारित किया गया है। ब्रह्मचर्य का जो सबसे न्यून समय है वह पचीस वर्ष की अवस्था तक का है। पचीस वर्ष की अवस्था तक ब्रह्मचर्य धारण करने वाला वसु ब्रह्मचारी कहलाता है। दूसरा रुद्र ब्रह्मचारी कहलाता है जिसका समय छत्तीस वर्ष की अवस्था तक का है। तीसरा आदित्य ब्रह्मचारी कहलाता है जो अड़तालीस वर्ष तक ब्रह्मचर्य धारण करता है।

तो आपने देखा पूर्व समय में अपनी अपनी इच्छा और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

परिस्थिति के अनुसार लोग ब्रह्मचर्य धारण करते थे और साधारण पचोस वर्ष तक तो सभी ब्रह्मचारी रहते थे। इसके बाद गृहस्थाश्रम (जो वर्णाश्रम धर्म की दूसरी श्रेणी है) में प्रवेश करते थे और पाणिग्रहण संस्कार करके सन्तानोत्पत्ति करते थे। आपने ब्रह्मचर्य के समय में ही न्यूनाधिकता पाई होगी दूसरे आश्रमों (गृहस्थ, बानप्रस्थ) का समय अधिक कहीं नहीं बतलाया गया है। उनकी समयावधि केवल पचीस वर्ष की ही रखी गई है।

अपने लोगों में एक साधारण सी कहावत है "एक नारी सदा ब्रह्मचारी" अर्थात एक अपनी ही स्त्री में वह भी शास्त्रानुकूल यथासमय गमन करने वाला पुरुष भी ब्रह्मचारी है, धर्मात्मा है।

आजकल लोग गृहस्थाश्रम, विषय भोग के लिए ही समझ लेते हैं और धर्माधर्म का विचार न करके वीर्य का नाश करते हुए अपनी नारी में पशुवत रमण करते हैं। बल्कि यह समझना चाहिए कि मनुष्यों की अवस्था पशु से भी बदतर है क्योंकि पशु तो समय पर ही प्रसङ्ग करते हैं, दिन रात उसमें लिप्त नहीं रहते। पर मनुष्य तो समय असमय ऋतु अऋतु किसी भी बात का विचार न रखकर दिन रात चौबीसों घण्टे कभी शारीरिक क्रिया से, कभी मानसिक विचारों से, कभी तादृश

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रसंगों से उसमें ही लिप्त रहता है।

आज कल बहुत कम ऐसे स्त्री पुरुष होंगे शायद सैकड़ा पीछे पचीस हों जिनके सम्बन्ध में ऊपर लिखी लाइनें घटित न होती हों।

वे यह भूल जाते हैं कि गृहस्थाश्रम केवल विषयानन्द के लिए नहीं है, शक्ति-नाश के लिए नहीं है। बल्कि अन्य आश्रमों से अधिक संयम और शक्ति अक्षुण्ण रखने की आवश्यकता गृहस्थाश्रम में होती है। और आश्रमों में तो केवल उसी आश्रम के धर्मों को साधना पड़ता है दूसरी चिन्ताएं या बाधाएँ नहीं सतातीं पर गृहस्थाश्रम में तो सभी आश्रमों को साधना पड़ता है, अनेक झंझट सामने रहते हैं, अनेक बाधाएँ घेरे रहती हैं जिनका सब का निवारण करके शक्ति-रक्षण करना पड़ता है। यदि शक्ति का ह्रास हो जायगा तो मनुष्य जीवन संग्राम में ठहर नहीं सकता, पराजित हो जायगा और वह अपने गृहस्थ धर्म को बर्बाद कर देगा जैसा इस समय देखा जा रहा है।

शक्ति वीर्य रक्षा से ही संचित हो सकती और रक्षित रह सकती है। वीर्य नाश करके कोई चाहे कि मैं औषधियों द्वारा या अन्य उपायों द्वारा शक्ति रक्षण कर लूँ यह असम्भव है ऐसा कभी हो नहीं सकता। आज कल की भयंकर दरिद्रता, शक्ति

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हीनता, नपुंसकता, निष्क्रियता और कायरता का प्रधान कारण ब्रह्मचर्य का नाश यानी वीर्यनाश ही है।

जिसका ध्यान हमें जन्मकाल से ही रखना चाहिए और जिसके संरक्षण परिवर्धन का समय बाल्यकाल ही सर्वप्रधान है उसी समय लापरवाही से हम अपनी सन्तानों को बिगाड़ कर नाश पथ पर डाल देते हैं। अपने रहन सहन में, अपने व्यवहार बर्त्ताव में, अपने प्रत्येक कार्यों में, अपनी चाल ढाल में, सब में वही नाशकारी शिक्षा देते हैं और चाहते हैं कि हमारी सन्तान योग्य, बलवान, निर्भय, सदाचारी, यशस्वी बने। भला क्या यह बात अत्यन्त आश्चर्य और खेद की नहीं है? अपने ही हाथों विष के बीज बोते हैं और उनसे अमृत फलों की इच्छा करते हैं।

हमें अपने सुधार के लिए अपनी सन्तानों के सुधार के लिए, अपनी जाति और अपने देश के सुधार के लिए इस ओर ध्यान देना होगा तभी कल्याण है। हमको वीर्यनाश से बचना और बचाना होगा। न केवल कायिक वीर्यनाश से ही बल्कि मानसिक और वाचिक विषय-लम्पटता को भी दूर करके उस बुराई से बचना होगा तभी पूर्ण रक्षा हो सकती है।

बहुतेरे यह शिकायत करते सुने जाते हैं कि हम अधिक विषय प्रसङ्ग नहीं करते फिर भी हमारी शक्ति क्षीण होती चली

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जाती है। यह ठीक है कि उन्होंने कायिक विषय प्रसङ्ग कम कर दिया या छोड़ दिया किन्तु मन से तो नहीं छोड़ते। उनके मन तो अपवित्र हैं, मन में तो विषय विकार उत्पन्न होते रहते हैं। विषयों की वार्त्ताएँ, उस प्रकार की गन्दी पुस्तकों का पठन तो नहीं बन्द होता। फिर शक्ति कैसे कायम रह सकती है? इन बातों से वीर्य पतला पड़ जाता है। शरीरेन्द्रियाँ शिथिल हो जाती हैं, शक्ति क्षीण हो जाती है।

स्वप्नदोष क्या है? विषय चिन्तन का ही दुष्परिणाम है। बहुतेरे पुरुषों को विषय का समय या मौका नहीं मिलता। स्त्रियों को देखते ही वे उत्तेजित हो उठते हैं, गन्दी पुस्तकों या ऐसी ही बातचीत से उत्तेजना पैदा होती है और मन में तरंगे उठती रहती हैं, विचार नहीं दबते, भावनाएँ उठती रहती हैं। वे ही निद्रावस्था में अपना प्रभाव दिखलाती हैं और स्वप्न दोष हो जाता है, सोते सोते वीर्य स्खलित हो जाता है।

यह समझ लेना चाहिए कि हस्तक्रिया या स्वप्न दोष द्वारा वीर्यनाश और भी अधिक हानिकर है इसलिए शरीर में शक्ति कायम रखने के लिए संसार-क्षेत्र में सुखमय जीवन बिताने के लिए इन सब ऊपर लिखी बुराइयों से स्वयं बचना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चाहिए और अपनी सन्तानों को बचाना चाहिए।

एकान्तवास और बेकाम बैठने से भी अविचारवान मनुष्यों के चित्त में विषय विकार उठा करते हैं इसलिए जहाँ तक हो सके ऐसे पुरुषों को या जो इन बुराइयों के दुष्परिणामों को भोगते हुए रो पछता रहे हैं—एकान्तवास और बेकाम बैठने से बचना चाहिए। उनको अच्छे पुरुषों के बीच में अपना अधिक समय व्यतीत करना चाहिए और हर समय कुछ न कुछ कार्य करते रहना चाहिए जिससे मन में कुवासनाओं के उठने का मौका ही न मिले। जो पुरुष अपनी शक्ति का नाश कर के उपचार ढूँढ़ रहे हैं या जो बुराइयों से बचने की इच्छा रखते हुए भी इस बात को नहीं जानते और उपाय की तलाश में हैं उन्हें यह सब से अच्छा उपाय और सब से अच्छी औषधि समझनी चाहिए।

भारतवासियों की वर्तमान अवस्था और प्राचीन अवस्था का मिलान करने से आकाश पाताल का अन्तर मालूम होता है। सहसा यह विश्वास नहीं होता कि किसी समय भारत इतना बलशाली और समृद्धिशाली रहा होगा जैसा इतिहास में पढ़ने को मिलता है। इसका कारण क्या है ? वही वीर्यनाश, ब्रह्मचर्य की कमी जिसकी कमजोरी से हमको ऐसा मालूम पड़ता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बीस चौबीस वर्ष की अवस्था में ही इस समय के जवान किसी काम के नहीं रह जाते; उनमें बुढ़ापा आ जाता है। ब्रह्मचर्य धारण करने से पहले समय में वृद्धावस्था में भी युवा-शक्ति बराबर मौजूद रहती थी।

इसलिए प्रत्येक बालक वृद्ध जवान को ब्रह्मचर्य की रक्षा की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए। वीर्य रक्षा के साथ ही शरीर रक्षा के अन्य उपाय और उपचार कारगर हो सकते हैं अन्यथा सब व्यर्थ हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

५—व्यायाम

बल और स्वास्थ्य के लिए ब्रह्मचर्य तो आवश्यक है ही उसके साथ ही व्यायाम की भी पूरी आवश्यकता है। व्यायाम से शरीर के संचित मल और विष उभरते हैं, नालियों को रक्त-संचार में उत्तेजना मिलती है, शुद्ध वायु पूर्ण रूप से खिंचता है; अकड़ी, ऐंठी मांस पेशियाँ मुलायम और ढीली हो जाती हैं, जोड़ों में लचक आ जाती है, फेफड़े पूरी तरह फैलते हैं व शरीर को स्फूर्ति मिलती है।

व्यायाम शारीरिक व मानसिक दो प्रकार का होता है। मानसिक व्यायाम का वर्णन आगे होगा। शारीरिक व्यायाम के भी दो भेद हैं एक स्वव्यायाम जो अपनी इच्छा से भीतरी विविध अंगों के संचालन द्वारा होता है दूसरा मांसायाम, जो तरह तरह के मर्दनादि द्वारा दूसरों से कराते हैं। जिस तरह भोजन करके प्राणी शरीर के भीतरी अंगों को अपना कार्य (व्यायाम) करने के लिए बाध्य कर देता है और उसमें बाहरी कर्मेन्द्रियों को भी लाचारी से कुछ कार्य करना पड़ता है। उसी तरह—जब हम बहुत कम या अधिक अथवा प्रकृति विरुद्ध कोई वस्तु खा जाते हैं तो भीतर बाहर के तमाम अंगों से अधिक कार्य कराने की आवश्यकता पड़ जाती है ताकि भीतर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गई हुई वस्तु अपनी ठीक दशा को पहुँच जाय। तभी व्यायाम हो जाता है। शरीर के जो अंग कुछ कार्य नहीं कर रहे हैं उन्हीं को पुष्ट बनाने और उनकी गति ठीक करने के लिए व्यायाम करना चाहिए। परिश्रम के द्वारा जो थके हुए अंग हैं यदि उन्हीं से और व्यायाम किया जायगा तो उस अंग का क्षय होगा। मान लीजिए यदि हम पैरों से काफ़ी चल आते हैं तो अब पैरों के और व्यायाम की आवश्यकता नहीं। आवश्यकता है दूसरे अंगों के व्यायाम की। या ऐसे व्यायाम किये जायँ जिस से शरीर के तमाम अंगों को कार्य करने पड़ें ताकि सब का व्यायाम हो जाय। पहले हमारे देश में शिक्षा के साथ २ स्वास्थ्य के लिए व्यायाम की ओर बहुत ध्यान दिया जाता था। अब दिया तो जाता है पर केवल नाममात्र को। पहले पुरुष विद्या सम्पन्न और शक्तिशाली दोनों होते थे पर अब अधिकतर देखा जाता है कि बलवान, शिक्षाहीन यानी दिमागी व्यायाम से रहित और विद्वान, शारीरिक व्यायाम से रहित हैं। स्कूल कालेजों के पढ़े हुए लड़कों को देखिए, नब्बे फ़ी सदी लड़के दुबले-पतले, कमजोर स्वास्थ्यहीन मिलेंगे। इसके दो ही प्रधान कारण हैं, एक व्यायाम का अभाव दूसरे ब्रह्मचर्य से न रहना।

अस्तु शरीर के अंग प्रत्यंगों को अपनी ठीक दशा में व्यवस्थित रखने के लिए व्यायाम करना बहुत जरूरी है। हाँ,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नियमों को पालते हुए व्यायाम करना चाहिए क्योंकि अनियमित व्यायाम भी लाभ के स्थान में हानिकर होंगे। व्यायाम में नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना विशेष लाभकारी होगा:—

(१) भोजन के पहले या पीछे तुरन्त ही व्यायाम न करना चाहिए। (२) व्यायाम का उत्तम समय प्रातः या सायंकाल है। (३) व्यायाम करते समय अपनी इच्छा शक्ति को पूरी तरह से शरीर के अंगों की ओर लगाना चाहिए। (४) प्रारम्भ में ही अधिक व्यायाम न करना चाहिए, धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रारम्भ में व्यायाम से शायद पहले शरीर में कुछ दर्द हो किन्तु उसकी परवाह न करना चाहिए। (५) बालक को ख़ूब दौड़ना घूमना खेलना कूदना ही उसका व्यायाम है उसे दंड बैठक की कोई ख़ास जरूरत नहीं। (६) तरुणावस्था में कठिन और अधिक व्यायाम करने की आवश्यकता है, बुढ़ापे में सरल और कम (७) कभी कभी तेल की मालिश भी करनी चाहिए, मर्दन भी व्यायाम है। मर्दन के लिए कड़ुवा तेल सर्वोत्तम होता है। (८) प्रातः स्नान के पश्चात व्यायाम किया जाय तो अधिक अच्छा है। (९) व्यायाम करने का स्थान ख़ूब स्वच्छ और खुला हुआ होना चाहिए। (१०) व्यायाम करने में अपने बलाबल का भी विचार रखना चाहिए।

व्यायाम करते रहने से मनुष्य में असमय ही कमजोरी,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सुस्ती, शिथिलता और बुढ़ापा नहीं आता। अपितु वह अधिक काल तक पुरुषार्थयुक्त बना रहता है। इसलिए जिस प्रकार खाना पीना, टट्टी जाना पेशाब करना इत्यादि को आवश्यक समझा जाता है और किया जाता है उसी प्रकार व्यायाम को भी आवश्यक समझना और नियमित रूप से करना चाहिए।

आजकल क्या सदैव मनुष्य उदाहरण अधिक ढूंढ़ा करते हैं और सामने जो उदाहरण देखते हैं उसी का अनुकरण करने लगते हैं। यह बात किन्हीं अंशों तक ठीक भी है।

व्यायाम के सम्बन्ध में छानबीन करते हुए इस समय लोग प्रो० राममूर्ति, गामा, सैण्डो आदि के उदाहरण सामने रखते हैं और अपने को स्वस्थ तथा हृष्ट पुष्ट बनाने के लिए उन्हीं के उपायों को खोजते और उनके मिल जाने पर उनके अनुसार चलने का प्रयत्न करते हैं। ऐसे व्यायाम करने वालों में बहुतेरे लाभ भी उठाते हैं, बहुतेरे उनके प्रयोगों को ठीक ठीक न समझ सकने के कारण या करने की क्रियाओं में भूल के कारणादि से लाभ नहीं उठा पाते। कोई कोई तो लाभ के स्थान में हानि उठाते हैं। जैसा कि कहा गया है।

देखा देखी साधै जोग
छीजै काया बाढ़ै रोग

अस्तु; उक्त वीर शिरोमणियों के व्यायाम के सम्बन्ध में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भी कुछ लिखा जाता है।

प्रो० राममूर्ति को ही ले लीजिए उनके प्रसिद्ध खेल तीन हैं—छाती पर रखकर पत्थर तोड़ना, जंजीर तोड़ना, और मोटर रोकना।

इन तीनों खेलों में शारीरिक शक्ति के साथ साथ अभ्यास तथा विधियों की आवश्यकता है। छाती पर रखकर पत्थर तुड़वाने की इच्छा रखने वाले को सब से प्रथम प्राणायाम के अभ्यास की ज़रूरत है। कम से कम शनैः शनैः के अभ्यास से इतना अभ्यास बढ़ा लेना चाहिए कि पाँच मिनट तक श्वास को रोक सके। यदि प्राणायाम के अभ्यास के बिना ही कोई पत्थर रखकर तुड़वाने का दुस्साहस करता है तो समझना चाहिए कि वह अपने आप मृत्यु के मुख में घुसता है।

प्राणायाम के अभ्यास के साथ साथ प्रारम्भ में भारी नहीं छोटे छोटे पत्थर के टुकड़े तुड़वाने चाहिए और धीरे धीरे वजनी पत्थर रखने का अभ्यास करते जाना चाहिए। पत्थर रखते समय छाती पर तथा कमर और गर्दन के नीचे गुद गुदा गद्दा या कोई ऐसा ही कपड़ा रख लेना चाहिए जिससे उन पर चोट न पहुँचे दूसरे गर्दन छाती के बराबर तक उठी रहे। छाती पर पत्थर और पत्थर के ऊपर पत्थर रख कर तुड़वाने से छाती पर ठेस बहुत कम लगती है। उसका वही असर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

होता है जिस तरह आप पत्थर का एक टुकड़ा हाथ में लें और उसके ऊपर दूसरा टुकड़ा रख कर उसे तोड़ें तो हाथ पर किसी तरह का जर्ब नहीं आता ।

मोटर रोकने में भी अभ्यास की जरूरत है। अभ्यास करने में मोटर को एक साथ ही पूरी ताकत से न चलवा देना चाहिए। धीरे धीरे चलने के वेग को बढ़ाना चाहिए। इसके अभ्यास के लिए प्रारम्भ में रस्साकशी या खूँटा गाड़ कर भी काम लिया जा सकता है। मोटर रोकते समय भी श्वास साधने की आवश्यकता है, बीच में छोड़ न देना चाहिए नहीं तो हानि हो सकती है। मोटर रोकते समय या अभ्यास करने में शरीर को पीछे की ओर झुका देना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि घुटने मुड़ने न पावें और गर्दन भी तनी रहे।

जंजीर तोड़ने में श्वास बीच बीच में खींची और निकाली जा सकती है। तोड़ने वाली जंजीर को पीठ पर डालकर तोड़ने में पीठ की ओर आगे की ओर से अधिक तंग रखनी चाहिए क्योंकि पीठ की ओर से ही अधिक जोर लगाना होगा। तोड़ते समय कंधों को कुछ पीठ की ओर मोड़कर झटका देना चाहिए।

किन्तु इन सब अभ्यासों में कमजोर आदमी को तो हाथ भी न लगाना चाहिए क्योंकि बड़ा खतरा है इनके लिए पहले

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ब्रह्मचर्य और व्यायाम द्वारा शरीर को खूब हृष्ट-पुष्ट बना लेने की जरूरत है।

शारीरिक शक्ति बढ़ाने के लिए देशी डंड, बैठक, मुगदर घुमाना तथा कुश्ती आदि की प्रणाली बहुत अच्छी है। पर आजकल की सभ्यता के अनुसार सैंडो की प्रचलित की हुई डम्बल कसरत का भी बहुत रिवाज चल गया है। लाभ उससे भी बहुत होता है। मसल्स या माँस पेशियां खूब गठ जाती और मजबूत हो जाती हैं। दूसरे इस समय के पश्चिमीय फैशन के अनुसार डम्बल कसरत फैशन-रक्षा में भी सहायक होती है।

डम्बल एक तो साधारण लोहे के होते हैं दूसरे वे होते हैं जिनमें बीच में स्प्रिङ्ग लगी रहती है। मुट्ठियों में डम्बल को भर कर स्प्रिङ्ग दबाने से तमाम हाथों पर जोर पड़ता है और उन में ताकत आती है। डम्बल की कसरत को बहुत से तो केवल खेल समझते हैं और खेल समझने वालों को उससे बहुत फायदा भी होता है। डम्बल की कसरत में नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना आवश्यक है, इससे अधिक लाभ होता है।

डम्बल की कसरत करते समय साँस नाक से धीरे २ और लम्बी खींचनी चाहिए। मुख से या एक दम कभी साँस

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

न लेना चाहिए।

डम्बल कसरत से पूर्व शरीर पर अच्छी तरह तेल की मालिश कर ली जाय तो बहुत लाभ होता है।

डम्बल करते समय शरीर कड़ा रखना चाहिए और जिस भाग से कसरत की जा रही है उसे तो इतना कड़ा कर देना चाहिए कि कांपने लगे और थोड़ी ही देर में पसीना आ जाय।

कसरत करते समय डम्बल की स्प्रिङ्ग को धीरे धीरे पूरी तरह से मिला देने का प्रयत्न करना चाहिए और मिला देने पर थोड़ी देर वैसे ही मिलाए हुए ठहरे रहना चाहिए छोड़ न देना चाहिए। छोड़ने में धीरे धीरे छोड़ना चाहिए।

कसरत करने के बाद शान्ति होने और हृदय स्वस्थ हो जाने पर अच्छी तरह स्नान कर डालना चाहिए। स्नान उस समय खुली हवा में न करना चाहिए।

डम्बलों की कसरत की अनेक प्रणालियाँ हैं जिनमें मुख्य मुख्य दो चार छै इस प्रकार हैं:—

तनकर सीधे खड़े होकर दोनों हाथ नीचे जंघों से मिलादे हाथों में डम्बल रहें फिर स्प्रिंग को दबाते हुए दोनों हाथ कोहनियों से मोड़ कर कन्धे तक लावे और फिर नीचे ले जाय इसी तरह कई बार करे इसी को ऐसे भी किया जाता है कि एक हाथ जंघे से लगा रहने दे केवल एक ही हाथ कन्धे तक

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ले जाय जब उसे नीचा करे तब दूसरा ऊपर ले जाय उसी तरह बारी बारी से एक हाथ ऊपर एक नीचे करे। इस क्रिया में यह भी होता है कि हथेलियों को आगे घुमाकर हाथ चलाये जाते हैं दूसरी प्रकार में हथेलियों को पीछे की ओर मोड़ करके भी चलाये जाते हैं।

हाथ सीधे अगल बगल फैला दो। फिर स्प्रिङ्ग को दबाते हुए दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़ कर कन्धों से छुआओ। इसी को ऐसे भी किया जाता है कि एक हाथ सीधा रहे और दूसरा मोड़ कर कन्धे तक लाया जावे। जब वह सीधा किया जावे तो सीधा वाला मोड़ा जावे। पहले की भाँति एक हाथ मुड़े और दूसरा खुले। इसमें भी हथेलियाँ आगे पीछे घुमा ली जाती हैं।

हाथों को सामने आगे की ओर सीधा तानो और पूर्व की भाँति दोनों हाथों को या बारी बारी से एक एक हाथ को कोह-नियों से मोड़ते हुए लाकर कन्धों से मिलाओ। हथेलियाँ ऊपर नीचे की ओर घुमा कर यह क्रिया भी की जाती है।

सीधे तन कर खड़े होकर हाथों को नीचे की ओर जंघों से मिलाओ। फिर दोनों हाथ धीरे धीरे स्प्रिङ्ग दबाते हुए सीधे आगे की ओर तान दो। इसमें ध्यान रहे कि कोहनियाँ न मुड़ें। इसे भी बारी बारी से एक हाथ नीचे गिरा कर एक तान कर किया जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

डम्बल कसरत की कुछ विधियाँ बैठ कर और लेट कर भी की जाती हैं जिनका फल डंड बैठक के समान होता है। डम्बल कसरत में मसल्स बहुत अच्छे गठ जाते हैं।

सारांश यह कि व्यायाम शरीर को हृष्ट पुष्ट बनाने वाला है अपनी अपनी रुचि के अनुसार देशी व्यायाम या सैंडो व्यायाम किया जा सकता है। देशी व्यायाम में ऐसे साधनों की आवश्यकता नहीं पड़ती जिनमें खर्च होता हो। दूसरे देशी व्यायाम सर्वत्र सुलभ होते हैं पर व्यायाम करने में अपने बलाबल का विचार रखना चाहिए दूसरे एक ही अङ्ग से अधिक व्यायाम न करना चाहिए तथा वैसे भी बहुत अधिक व्यायाम न करना चाहिए।

——

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

६—रोगों के उपचार

रोगों के उपचार (इलाज) के विषय में—जिन पर मेरा दृढ़ विश्वास है—आसन हैं, जिनका वर्णन आगे किया गया है। तथापि यहाँ कुछ उपचारों का उल्लेख कर देना किसी प्रकार लाभकारी ही है। साधारण और सब से स्वाभाविक उपचार जो श्री रामदास जी गौड़ ने अपनी एक पुस्तक में दिये हैं उनका संक्षेप में यहाँ दे देना अच्छा होगा वे नीचे लिखे हैं:—

(१) जीवन को स्वभाव के अनुकूल बनाना या अपने रहन सहन और परिस्थिति को परिमित, प्रकृत अवस्था में इन उपायों से रखना—

(क)—सुबोध वैयक्तिक शिक्षा द्वारा मानसिक विकास।

(ख)—चित्त की एकाग्रता, संकल्प दृढ़ता व आत्म संयम का अभ्यास।

(ग)—विचार में, साँस में, आहार विहार में, कर्म चेष्टा में, स्वप्न में एवं सामाजिक नैतिक व पारिवारिक आचार में स्वाभाविक रीति से रहना। "अति" से सदैव बचना।

(घ)—मालिश, उचित शल्य चिकित्सा व यंत्रों के व्यवहार से बाहरी चोट या अन्य बाह्य-दोष का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

निराकरण।

(२) प्राण-शक्ति का मित-व्यवहार नीचे लिखे प्रकारों से:—

(क) प्राण-शक्ति के व्यय व क्षय के द्वारों को रोकना।

(ख)—ढंग से अंग प्रत्यंग को आराम देना और निद्रा।

(ग)—हित, मित और उचित आहार एवं मानसिक चिकित्सा तथा मन की सात्विकवृत्ति।

(३) मल विसर्जन में जिनमें हानिकारक विष भी हैं:—

(क)—भोजन और पान का ठीक ठीक समाहार और विहित रीति से उसका चुनाव।

(ख)—उचित लाभदायक व्रत उपवास।

(ग)—जल चिकित्सा।

(घ)—वायु और प्रकाश से लाभ, उभय स्नान और घर्षण।

(ङ)—अस्थि मांसपेशियों की मालिश तथा आनुषंगिक व्यायाम।

(च)—प्राणायाम और आनुषंगिक क्रियायें।

(छ)—ऐसी औषधियों का प्रयोग जिनसे रक्त के शोधन और प्रमिती करण में सहायता मिले और शरीर को सुपाच्य में आवश्यक लवणमय पदार्थ मिल जाँय।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ऊपर लिखित रोगों के स्वाभाविक उपचारों का वर्णन किया गया। किन्तु किन्हीं अंशों में विशेष तौर से औषधियों द्वारा उपचार होते देखा गया है। इसका मुख्य कारण यह है कि मनुष्य स्वभावतः उन बातों से तो नहीं हटना चाहता जिनसे भाँति भाँति के रोग और विकार उत्पन्न होते हैं बल्कि वह चाहता यह है कि मैं प्रकृति नियमों का व्यतिक्रम करके अपनी स्वेच्छानुसार रहूँ। यदि उसमें रोग बाधक हों तो उन्हें औषधियों से दबा दिया जाय। यह ठीक है कि औषधियों द्वारा रोग दब जाते हैं लेकिन यदि रोग उत्पत्ति के मूल (जड़) नष्ट न किये गये तो वे फिर पैदा हो जाते हैं। जिस प्रकार किसी पेड़ को ऊपर से काट देने से उसमें फिर और जोरों से किल्ले फूटते हैं। इसलिए प्रायः उपचार भी ऐसे करने चाहिए जो न केवल रोग को बल्कि उसके मूल कारण को नष्ट करने वाले हों।

एक बात और भी है। औषधि सेवन करने वाले यह कह सकते हैं कि जब कभी रोग फिर उभरेगा तो औषधि खालेंगे या औषधि सेवन बराबर करते ही रहेंगे। इस विषय में यह जान लेना चाहिए कि औषधि सेवन में न केवल द्रव्य का व्यय और शरीर को ही कष्ट होता है बल्कि निरन्तर औषधि सेवन आहार में परिणत हो जाता है तब उसका वह गुण अधिकांश में नष्ट हो जाता है। मैंने ऐसे मनुष्यों को देखा है जिन्होंने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पहले किसी औषधि का प्रयोग किया, उन्हें लाभ भी हुआ किन्तु उसे नित्य का आहार बना लेने से वह प्रभाव रहित हो गई। तब वे उससे अधिक तेज और प्रभावकारी औषधि तलाशने लगते हैं। इसीलिए रोगों में ऐसे ही उपचार करने चाहिए जिनका प्रभाव रुज-हर और स्थायी हो।

प्रत्येक व्यक्ति को, उपचारों को मित्र की दृष्टि से नहीं, उपेक्षा की दृष्टि से देखना चाहिए। जबतक शरीर उपचार करने को लाचार न हो जाय तब तक शौकिया किसी उपचार को अपनाना उचित नहीं। हाँ, जो शरीर को स्वस्थ रखनेवाले स्वाभाविक उपचार हैं जैसे, आसन, व्यायाम, प्राणायाम इत्यादि इन को तो अपना मित्र समझते हुए अपनाना चाहिए। किन्तु जैसे बहुत से आदमियों को देखा गया है कि वे शौकिया औषधियाँ खाते हैं, ऐसी औषधियों से दूर रहना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

७—स्वास्थ्य और मनोयोग

मैं पूर्व ही बतला चुका हूँ कि जब मनुष्य, शरीर बल ज्ञान बल और आत्म बल, तीनों बल प्राप्त कर लेता है तभी वह पूर्ण स्वस्थ कहलाता है। मनोयोग का ही रूपान्तर ज्ञान बल और आत्म बल है। कर्मेन्द्रियों द्वारा ब्रह्मचर्य रखने वाला और व्यायाम करनेवाला पुरुष भी मानसिक कमजोरी से अस्वस्थ हो जाता है। उस पर मन का प्रभाव पूरी तौर से पड़ता है। पूर्ण और प्रसन्न होते हुए भी जब मनुष्य अपने किसी आत्मीय का मरण या कोई दुखद समाचार सुनता है तो उसके मन को इतनी व्यथा होती है जिसका प्रभाव तत्काल मुख पर झलकने लगता है और अल्प काल में ही शरीर की हालत कुछ से कुछ होजाती है। कहा भी है—

चिता चिन्ता द्वयोर्मध्ये चिन्ता एव गरीयसी।
चिता दहति मृतानां तु चिन्ता जीवितामपि॥

अर्थात् चिता और चिन्ता दोनों में चिन्ता बड़ी है क्योंकि चिता तो मरे हुए को ही जलाती है परन्तु चिन्ता जीवित को भी चला देती है।

इसी तरह बाह्य रूप से अच्छा रह कर भी मनुष्य मन से विषय-चिन्तन से अपने को निकम्मा कर लेता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मन के इस जबर्दस्त प्रभाव के ही कारण चिन्ता चिता से भी भयङ्कर मानी गई है। मनुष्य शक्ति रखते हुए भी अशक्त हो जाता है। भूखा होते हुए भी भूख रहित होजाता है खाया नहीं जाता। इन सब का कारण क्या है—मानसिक बल का ह्रास। चिन्ता का वास-स्थान मन है। अतएव मन में कभी किसी विकार या चिन्ता को उत्पन्न न होने देना चाहिए। प्राय: देखा गया है कि खाली रहने से भी मन बुराइयों की ओर दौड़ा करता है इसलिए इसे कभी खाली न रहने देना चाहिए। यदि खाली भी रहे तो हमेशा उच्चविचारों का सृजन करना चाहिए। ईश्वर भजन द्वारा मन की एकाग्रता तथा स्वाध्याय, सत्संगति, और सङ्कल्प-शक्ति की दृढ़ता आदि मन के व्यायाम हैं जिनसे मन स्वस्थ रहता और मानसिक शक्ति की उन्नति होती रहती है। फिर शारीरिक शक्ति के ह्रास का भय नहीं रहता।

बुरे विचारों से मन की विचार-शक्ति का भी ह्रास होजाता है। मन में उन्नत विचार उठते ही नहीं। और मानसिक व्यायाम से इच्छा शक्ति का विकास होता है शुभ या उन्नत विचार विकास पाते हैं। श्रीकृष्णजी ने कहा है कि पवित्र मन माँ बाप और गुरु से भी बढ़कर हितकारी है। मन ही मनुष्य को नरक से निकाल कर स्वर्ग के उच्च पद पर बैठा देता है।

सुख दुख का असली कारण मन ही है। यहाँ तक कहा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गया है कि "मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः" अर्थात् मनुष्यों के बन्धन और मोक्ष का कारण मन ही है। संसार में सब से तीव्र गति मन की ही बतलाई गई है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को जीवन सुधार के लिए मनोयोग की ओर ध्यान देने की अत्यन्त आवश्यकता है। इस मन को बुराइयों को ओर से हठात् हटाना चाहिए। जिस तरह से सवार ख़राब रास्ते में न जाने के लिए घोड़े की लगाम को हठात् खींचता है। जरा सी ढील में वह अपनी और घोड़े की दोनों की भारी हानि देखता है। वैसा ही हरएक को मन के विषय में समझना चाहिए।

ईश्वर-चिन्तन के समय ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए कि हे ईश्वर! मेरा मन शिव संकल्प वाला हो, इसमें सदैव अच्छे संकल्प उठें। बहुत से मनुष्यों के कार्य कर्मचेष्टा में प्रवृत्ति रहने पर सफल नहीं होते इसका कारण यही है कि अन्याय इन्द्रियों के कार्य की ओर लगे रहते हुए भी मनोयोग उधर नहीं होता। प्रत्येक कार्य की सिद्धि में मनोयोग का उसमें होना अत्यन्त आवश्यक है। पूर्ण स्वस्थ की इच्छा रखने वाले को शुद्ध मानसिक व्यायाम की ओर जैसा कि ऊपर बताया गया है, पूरा ध्यान देना चाहिए। तभी वह शरीरबल, ज्ञानबल और आत्मबल तीनों बलों से पूर्ण बलशाली हो सकता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

८—योग

"योगश्चित्त वृत्ति निरोधः" चित्त की वृत्तियों को चलायमान न होने देकर उन्हें रोकने स्थिर करने (अपने वश में रखने) का नाम ही योग है। इससे पूर्व वर्णित प्रकरण की क्रियायें योग की ही रूप हैं। बहुत से लोग लौकिक व्यवहारों में पड़े हुए, दूकानदारों की तरह योग में समय देना व्यर्थ समझते हैं। वे कहते हैं इससे हमें प्रत्यक्ष तो कोई फल मिलता ही नहीं इतना समय कुछ पैदा करने में क्यों न लगावें। ऐसे लोग कभी यह विचार नहीं करते कि योग साधन लौकिक और पारलौकिक दोनों लाभों के लिए श्रेयस्कर है। उसका देन अप्रत्यक्ष है किन्तु उसमें (व्यर्थ समझा जाने वाला) दिया हुआ थोड़ा समय भी उस समय से कई गुना अधिक लाभ पहुँचाता है और मानव जीवन का एक क्रम बाँध देता है।

गीता में भगवान कृष्ण ने अर्जुन को जगह जगह योगी होने का उपदेश दिया है। योग साधन से सद्गुणों व प्रवृत्तियों का प्रादुर्भाव होता है। योग नाम है मिलान मेल या जोड़ का। योग साधन में मुख्य बात मन और शरीर की है, क्रियाओं से दोनों आपस में मिल जायँ कि मन और शरीर की इन्द्रियों के कार्यों में किसी प्रकार की विभिन्नता न हो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

और दोनों ही का लक्ष्य उच्च हो । दोनों ही प्राण को साथ लेकर आत्मा के आधीन कार्य करें और आत्मा की शुद्ध प्रेरणा के वाहक हों, उसका विरोध न करें। बस, जहाँ ऐसा हुआ कि योग सफल होगया और इच्छित वस्तु की प्राप्ति होगई समझना चाहिए। शरीर के अन्दर मन और मन में आत्मा है। उच्च लक्ष्य की आवश्यकता इसीलिए है कि बिना उसके आत्म-कल्याण हो ही नहीं सकता क्योंकि मरणोपरान्त शरीर और मन के कार्य यहीं समाप्त हो जाते हैं, आत्मा अपने स्थान पर नहीं पहुँच पाता अतएव लक्ष्य उच्च चाहिए।

योग से मनुष्य का चित्त शुद्ध हो जाता है। लौकिक कार्यों को करते हुए भी योगी पुरुष को चिन्ताएँ नहीं सतातीं। धीरे धीरे उसकी वृत्ति सुख दुख में, हानि लाभ में, हर्ष शोक में समान हो जाती है और पुरुष की जब ऐसी वृत्ति हो जाती है तो उसे कितनी शान्ति और आनन्द की प्राप्ति हो जातो होगी इसका अनुमान विचार से कुछ कुछ किया जा सकता है।

बहुत से पुरुष योग को गृहस्थ धर्म से पृथक समझते हैं वे यह नहीं समझते कि गृहस्थ ही सच्चा योगी हो सकता है भगवान कृष्ण ने योगीश्वर कहला कर हमें यही शिक्षा दी है। जो लोग यह समझते हैं कि जङ्गल में रह कर गुफा में ही योग की साधना हो सकती है। एक हाथ उठाए रहने, एक पैर से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

खड़े रहने, काँटों पर पड़े रहने, इन्द्रिय काट डालने या केवल राख शरीर पर मले रहने का नाम योग है और ऐसा करने वाले योगी या महात्मा हैं—वे गलती पर हैं, उनका विचार गलत है। ये बातें सृष्टि नियम के विरुद्ध हैं ये तो ईश्वर के नियमों की अवहेलना है। यह योग नहीं अपराध है। योग इससे बिल्कुल भिन्न है। उसकी साधना के प्रकार भिन्न हैं जैसा कि ऊपर कहा गया है।

——

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

६—प्राणायाम

गति विधि से नाक के द्वारा गंभीर श्वास को खींच कर शरीर के भीतर लेजाना और उसे रोककर बाहर फेंकने की क्रिया का ही नाम प्राणायाम है। प्राण माने वायु आयाम माने रोकना। प्राणायाम योग की पहिली सीढ़ी है "इन्द्रियाणांहि दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्" अर्थात प्राणायाम से मन व इन्द्रियों के दोष भस्म हो जाते हैं।

वैसे तो प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं जिन्हें करने के लिए किसी गुरू से सीखना चाहिए वर्ना अविधि प्राणायाम से उल्टी हानि होती है, किन्तु उसके साधारण तीन अंग हैं। (१) पूरक (२) कुंभक (३) रेचक। नाक का दाहिना छेद अंगूठे से दबाकर बायें छेद से वायु खींचकर दोनों छेद बन्द कर देना पूरक प्राणायाम है। भीतर की वायु जहाँ तक हो सके रोकना कुंभक प्राणायाम है। भीतर रोकी हुई वायु को नाक का दाहिना छेद खोल कर और बायें छेद को दबाकर धीरे धीरे बाहर निकालना रेचक प्राणायाम है। ये तीनों क्रियायें एक बार करने से एक प्राणायाम हुआ। इसका ध्यान प्रत्येक प्राणायाम में रखना चाहिए कि दूसरे प्राणायाम में नाक के उसी छेद से वायु खींचना चाहिए जिससे पहिले छोड़ा गया है

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फिर पूर्ववत करना चाहिए। प्राणायाम से शारीरिक उन्नति किस प्रकार होती है इसका आभास "हमारा शरीर" प्रकरण पढ़ने से पता चलता है क्योंकि श्वास प्रक्रिया से शरीर के भीतरी यंत्रों और जीवन का कितना सम्बन्ध है यह भली भाँति जाना जाता है। प्राणायाम से छाती में लचीलापन रहता है। बुढ़ापे में छाती कड़ी होने से सूखी खाँसी बहुत तंग करती है, कफ बाहर नहीं निकल पाता। प्राणायाम करते रहने से यह कष्ट नहीं होता। फेफड़ों के सब जीर्ण रोगों में प्राणायाम से लाभ होता है। फेफड़े जितने मजबूत और शुद्ध होंगे, भीतों के लचीली होने से खाँसी क्षय रोग का भय उतना ही कम होगा। क्षयी और दमे के बीमार को तो प्राणायाम बहुत लाभकारी है। प्राणायाम से रक्त-प्रवाह को मदद मिलने से हृदय का परिश्रम बचता है जिससे वह अधिक समय तक काम कर सकता है। इसी से तो प्राणायाम करने वाले को जीवन शक्ति या प्राण शक्ति बढ़ जाती है और वह दीर्घायु होता है। प्राणायाम से हृदय और दिमाग के रोगों की शान्ति, बात विकारों का परिशोध और स्वास्थ्य रक्षा होती है। व्यायाम के साथ प्राणायाम का पूरा योग है। बिना प्राणायाम के व्यायाम अधूरा रहता है इसीसे राममूर्त्ति ने अपने व्यायाम में प्राणायाम पर जोर दिया है। हिचकी, हकलाने और नींद

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

के लिए लेट कर गहरी साँस लेना चाहिए। प्राणायाम मेधावी और तेजस्वी होने का गुरुमंत्र है। एक सप्ताह के प्राणायाम से ही उसका प्रत्यक्ष फल मालूम होने लगता है।

प्राणायाम में इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि स्वास नाक से ली जाय, मुख से न ली जाय। कारण—नाक में बाल और उसके आगे एक झिल्ली होती है जिससे वायु छन कर (साफ होकर) भीतर प्रवेश करती है उससे विकार होने का भय नहीं रहता। मुख से ऐसा न होने से विकार पैदा हो जाता है। प्राणायाम खुली हुई शुद्ध जगह में करना चाहिए। सोने का कमरा हवादार होना चाहिए। सोते हुए मुख को कभी ढक कर न सोना चाहिए नहीं तो शुद्ध वायु का मिलना रुक जाने और गन्दी वायु के लेने से अस्वस्थता पैदा होती है। साधारण साँस लेने में भी मनुष्य को गहरी लम्बी साँस लेने की आदत डालनी चाहिए और जितनी देर में साँस खींचे उससे दूने समय में धीरे धीरे निकालना चाहिए।

रक्त दोष, हृदय रोग, फुफ्फुस रोग, पाचन दोष और समस्त उदर विकारों में प्राणायाम से पूरा लाभ होता है। इससे इन सभी रोगों का प्राणायाम अच्छा उपचार है। इससे रोगी प्रणायाम करने में अशक्त न हो तो चिकित्सक को चाहिए कि वह रोगी को प्राणायाम की उपयुक्त विधि बतलावे।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आज कल अनेक दुर्व्यसनों से उत्पन्न हुई कमजोरियाँ के कारण भी प्राणायाम नहीं हो पाता। मादक द्रव्यों विशेषकर गाँजा, भाँग, अफीम, तथा तमाखू आदि का सेवन करनेवाले के लिए प्राणायाम अशक्य ही सा रहता है, इसलिए 'जीवन को नाश करने वाले इन दुर्व्यसनों से बचने में ही भलाई है। इन व्यसनों से न केवल हृदय की कमजोरी बढ़ती और रक्त दोष पैदा होता है बल्कि रक्त से बनने वाला वीर्य भी बिगड़ जाता है जिसका बुरा परिणाम दुर्व्यसनी पर तो पड़ता ही है साथ में उसकी सन्तानों पर भी पड़ता है। इस प्रकार के व्यसनियों को कुंभक प्राणायाम में पूरी सावधानी रखनी चाहिए और दुर्व्यसनों को छोड़कर ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। जो पुरुष दीर्घजीवी और स्वस्थ रहने की इच्छा करता है उसे नीचे की बातों का ध्यान रखते हुए प्राणायाम करना चाहिए।

माँस भोजन न करना चाहिए, तरह तरह के मसाले न खाना चाहिए। खाये भी जावें तो बहुत ही थोड़ा मात्रा में, खटाई मिर्च आदि तो छोड़ ही देना अच्छा है। सात्त्विक भोजन और फलों का सेवन करना चाहिए। वीर्य दोष से बचना चाहिए। आगे के प्रकरण में आसनों का वर्णन होगा यदि उनके साथ प्राणायाम भी किया जाय तो मनुष्य के समस्त रोग दूर होकर सभी बलों की प्राप्ति होती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१०—भोजन या आहार विहार

इस समय जहां अल्पायु में सब से अधिक मृत्यु संख्या होती है यदि ऐसा कोई देश है तो वह हिन्दुस्तान है। यहीं सब से अधिक स्त्री पुरुष बच्चे बाल्यावस्था में ही काल कवलित हो जाते हैं। बहुतेरों की तो जीवन कली खिलने भी नहीं पाती और वे कुम्हला कर नष्ट हो जाते हैं।

यही भारतवर्ष है जहां किसी समय प्रत्येक स्त्री पुरुष दिन में दो बार सायं प्रातः ईश्वर-चिन्तन करते हुए—

······पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं प्रबुवाम शरदः शतमदीना स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्।

का उच्चारण किया करता था और सौ वर्ष तक शरीर के अङ्गों की अक्षुण्ण शक्ति और शरीर की आरोग्यता रहने की प्रार्थना करता हुआ सौ वर्ष से भी अधिक आयु की चाहना करता था।

उस समय सौ वर्ष की आयु साधारण मानी जाती थी और साधारण गृहस्थियों की आयु सौ वर्ष की होती थी योगी आदि तो सैकड़ों वर्ष जीते थे। प्रारम्भिक पच्चीस वर्ष तो केवल ब्रह्मचर्य के लिए निर्धारित किए गये थे।

इसके विपरीत अब इस देश की दशा पर ध्यान दीजिए तो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

केवल शोक के, सन्तोष की तो कहीं परछाईं भी नहीं दिखाई देती। अब तो पच्चीस वर्ष में सैकड़ा पीछे पचहत्तर से अधिक स्त्री पुरुषों का ब्रह्मचर्याश्रम और गृहस्थाश्रम दोनों समाप्त हो कर बुढ़ापा आ जाता है। सन्तानें पूर्व से ही निस्तेज दुर्बल मरी हुई सी उत्पन्न होती हैं। दूसरे देशों को देखिए यहाँ से बिलकुल विपरीत दशा है वहाँ के स्त्री पुरुष यहाँ से कहीं अधिक दीर्घायु और स्वस्थ होते हैं।

इसके लिखने का यह अर्थ नहीं कि यहां के स्त्री पुरुष स्वस्थ जीवन और दीर्घ जीवन नहीं चाहते। स्वस्थ जीवन और दीर्घ जीवन तो सभी चाहते हैं पर उनको आहार विहार का ज्ञान नहीं है। जिनको इस विषय का ज्ञान भी है वे अपनी मानसिक दुर्बलता, स्वाद-लोलुपता और विषय लम्पटता के कारण उस ओर से उपेक्षा करते हैं और इच्छित वस्तु को खो बैठते हैं।

यह बात ठीक है कि यहां के कितने ही स्त्री पुरुषों को भर-पेट भोजन भी नसीब नहीं होता पर बहुत से आहार विहार में आवश्यकता से अधिक व्यय करते हैं किन्तु उसका लाभ नहीं प्राप्त कर पाते उल्टे हानि उठाते हैं। इसका यही कारण है कि वे आहार में अधिक व्यय करते हुए भी उसकी आवश्य-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कता और औचित्य पर ध्यान नहीं रखते। जो उस ओर ध्यान रखने पर भी स्वस्थ नहीं रहते वे विहार की अनियमितता के कारण।

इससे यह तो स्वयं सिद्ध है कि आहार विहार ही दीर्घ जीवन और स्वस्थ जीवन बनाने का एक मात्र साधन है। पर आहार विहार से तात्पर्य है कि उसकी उचित मात्रा द्वारा शरीर का पोषण और शरीर का रक्षण। निराहार अल्पाहार या अत्याहार तथा अति विहार अथवा दोनों में से एक के पालन से भी शरीर स्वस्थ और दीर्घायु नहीं हो सकता। उसके लिए आवश्यकता है नियमित और उचित रीति से दोनों की ओर साथ साथ ध्यान देने की।

कुछ समय काम देने वाली एक साधारण से साधारण मशीन भी बिना सफाई और तेल के पूरा काम नहीं दे सकती। फिर चौबीसों घण्टे कार्य करने वाला शरीर बिना आहार के कैसे ठीक रह सकता है। निराहार तो उसके नाश का कारण होगा। विहार से अर्थ वही है कि मन सहित शरीर और शरीरेन्द्रियों से इस प्रकार कार्य लेना और उनको संचालित करना कि उनकी स्वाभाविक शक्ति में कोई व्याघात न होने पावे, न शक्ति का ह्रास होने पावे बल्कि दोनों की ठीक रक्षा हो। इसलिए भ्रमण शयन आदि सभी कार्य ठीक होने चाहिए। क्योंकि आहार द्वारा उचित पोषण

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

होने पर भी विहार के व्यक्तिक्रम से उसका रक्षण नहीं हो पाता।

आहार के विषय में चरक निर्माता सुश्रुत ने लिखा है—आहार प्राणिमात्र के लिए तत्काल बल बढ़ाने वाला, शरीर धारक और आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, ओज तथा अग्नि वर्द्धक है।

रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र (वीर्य) इन्हीं सात पदार्थों से शरीर बना है और स्थित है। अहर्निश के कार्य करने से शरीर के उक्त पदार्थों में क्षीणता आती है। कोई पात्र पूर्ण तभी रह सकता है जब उसमें से निकलने के साथ उसमें डालने का कार्य भी होता रहे। इसी प्रकार शरीर में उन क्षीण होते हुए पदार्थों की पूर्ति की भी आवश्यकता है। वह पूर्ति आहार के द्वारा ही होती है।

आहार ठीक न मिलने से रस रक्त आदि का बनना कम या बन्द हो जाता है इससे शरीर दुर्बल होने लगता है। इसलिए आहार मनुष्य मात्र क्या प्राणिमात्र के लिए आवश्यक है।

विहार के सम्बन्ध में "मनोवेग" "ब्रह्मचर्य" और "स्वास्थ सम्बन्धी जरूरी बातें" आदि प्रकरणों में प्रकाश डाला गया है। इस भोजन (आहार) के प्रकरण में भी विहार

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सम्बन्धी अनेक बातें ज्ञात होती हैं इसलिए स्वास्थ्य रक्षा के लिए दोनों की ओर ध्यान रखना आवश्यक है।

उपर्युक्त कथन से भली भाँति यह जान लेने पर कि स्वास्थ्य का भोजन के साथ गहरा सम्बन्ध है, स्वास्थ्य रक्षा वाले को इस ओर पूरा ध्यान देना चाहिए। बहुतेरे अधिक भोजन को ही स्वास्थ्यकर मानते हैं, पर वास्तव में यह बात नहीं। फलाहार, अन्नाहार और मांसाहार इस तरह भोजन तीन प्रकार का है। सर्वोत्तम फलाहार है इससे शरीर हलका बदन में स्फूर्ति, रङ्ग खिलता हुआ कान्तिदार रहता है। मनुष्येतर प्राणियों में भी फलाहारी जीवों की सुन्दरता और मोहक कण्ठ कितना प्यारा मालूम होता है। बात यह है कि फलों में जो प्राणशक्ति होती है वह भूनने या उबालने से नष्ट हो जाती है। फलाहार से जितनी फुरती बदन में आती है उतनी दूसरे आहार से नहीं। दूध भी बड़ा बलकर और मस्तिष्क-शक्ति को बढ़ाने वाला पदार्थ है। धारोष्ण दूध बहुत फायदेमन्द होता है। दूध सर्वोत्तम आहार है इसी से ऋषि मुनि भी गायें रखा करते थे। दूध और फलों के सन्बन्ध में एक प्रकरण इसी पुस्तक में अन्यत्र दिया गया है।

फलाहार से नीचा दर्जा अन्नाहार का है। रोटी दाल शाक वगैरह सादा अन्नाहार है। सादी तौर पर इसे भी खाने से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सतागुण का विकास होता है। लेकिन इसके साथ बहुत खट्टा, मीठा, तीखा चरपरा न खाना चाहिए। उससे स्वास्थ्य को विशेषकर ब्रह्मचर्य को बहुत हानि पहुँचती है। रोटी के लिए आटा बहुत पतला पिसा हुआ न होना चाहिए, बल्कि चोकरदार मोटा होना चाहिए और रोटी बनाने से कुछ देर पहले उसे फुला लेना चाहिए। चावल भी अच्छा भोजन है, पकाते हुए उसका माड़ न निकालना चाहिए। अनाजों में चना विशेष पुष्टिकर अनाज है। दाल भूख को बढ़ाती और शाक खून को साफ करता है। बहुत अधिक पूड़ी पकवान आदि न खाना चाहिए इससे स्वास्थ्य नहीं सुधरता। तीसरा आहार माँसाहार है जो हर प्रकार बर्ज्य और तामसी प्रवृत्ति का बढ़ाने वाला है। मांस आदमी का भोजन नहीं है। माँस खाने वाले के दाँत और ही प्रकार के होते हैं। माँसाहारियों के बच्चे जन्म के समय अन्धे होते हैं, उनकी आँखें देर में खुलती हैं। इसलिए माँसाहार तो कभी न करना चाहिए। माँस मनुष्य का भोजन नहीं।

हाँ, आहार के विषय में यह ध्यान रखने की सदैव आवश्यकता है कि वह मात्रा से अधिक न होने पावे। पश्चिमीय विद्वानों ने तो मनुष्य के वजन पर साधारणतया आहार को तौल रखी है पर भारतवर्ष में इसका कोई ठीक परिमाण नहीं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है। फिर भी उसकी साधारण मात्रा का विचार रखना हितकर ही है। क्योंकि जिस प्रकार बिना भोजन के शरीर नष्ट हो जाता है उसी प्रकार अति भोजन से भी नष्ट हो जाता है। भोजन सदैव सात्त्विक होना चाहिए। अधिक मात्रा में रजोगुणी और तमोगुणी पदार्थ खाना अच्छा नहीं होता। उनसे मनुष्य स्वतः शान्ति सुख को दूर फेंक कर अशान्तियों को न्यौता देता है। साधारण रोटी, दाल, भात, शाक, घी, दूध पदार्थ सतोगुणी हैं। तरह तरह के मसाले, तीखे कड़वे चरपरे पदार्थ रजोगुणी तथा नशे, माँसादि तमोगुणी हैं।

सभी प्रकार के भोजनों में उनके रद्दो बदल का भी विचार रखना चाहिए अर्थात् हमेशा एक ही चीज या एक ही भोजन न करना चाहिए उनसे रुचि बिगड़ जाती है और वह भोजन रोग पैदा कर देता है इसलिए चित्त को प्रसन्न रखने, रुचि को बदलने और ठीक रखने के लिए भोजन के पदार्थों में हेर फेर करते रहना चाहिये, उनके बनाने की भिन्न भिन्न विधियाँ जाननी चाहिए।

बहुत से पदार्थ ऐसे हैं जो स्वतः हानिकर या लाभकर नहीं हैं पर दूसरे पदार्थों के संमिश्रण से वे हानिकर लाभकर हो जाते हैं। इन संमिश्रण विपरीत पदार्थों के सेवन से तरह २ के रोग पैदा हो जाते हैं इसलिए उनसे बचना चाहिए। जैसेः—शहद

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में गरम चीज़ें या घी तथा शहद समान भाग में या शहद मठा के साथ साथ या मूली के साथ खाना अत्यन्त हानिकर है, विष उत्पन्न करने वाला है। इसी तरह काँजी के साथ तेल की चीज़ें या दही के साथ गरम चीज़ें खाना अहितकर है। खिचड़ी भी शहद के साथ या खीर के साथ खाना अच्छा नहीं है। खरबूजे के साथ दूध अत्यन्त हानि कारक है। फलों के, नमकीन चीज़ों के, लहसन मूली के, या खट्टी चीज़ों के साथ दूध का सेवन न करना चाहिए। हाँ, आम या नीबू का सेवन हानिकर नहीं है। केला के साथ दही न खाना चाहिए। जल के साथ तेल या घी अथवा घी तेल मिला हुआ न खाना चाहिए। इसी प्रकार कुछ और भी पदार्थ हैं जो संयोग से विपरीत परिणामों को उत्पन्न करने वाले हैं इसलिए उनसे बचना चाहिए और यदि गलती से खाने में आजायँ तो वमनादि के द्वारा निकाल देने चाहिए।

इसी प्रकार शराब गाँजा भाँग तमाखू सिगरेट आदि का सेवन भी स्वास्थ्य को बिगाड़ने और शरीर को बर्बाद कर देने वाला है। ऐसे हानिकर मादकों से हमेशा बचना चाहिए। इनके सेवन से शरीर का कण कण बिगड़ जाता है। अस्तु हमको फलाहार या अन्नाहार करना चाहिए वह भी सादा हो हो तो विशेष स्वास्थ्यकर होगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भोजन में मनुष्य की अपनी अपनी प्रकृति और शक्ति के अनुसार भी कुछ भेद होता है। कोई पदार्थ किसी मनुष्य को लाभ करता है वही दूसरे को हानि पहुँचाता है। प्रत्येक शरीर में वात पित्त कफ का संमिश्रण रहता है क्योंकि पृथ्वी जल तेज वायु और आकाश इन पाँच तत्त्वों से शरीर बना है। और ये पाँचों तत्त्व मिलकर वात पित्त कफ उत्पन्न करते हैं। पर किसी में एक की अधिकता होती है किसी में दूसरे की। उन्हीं वात पित्त कफ की न्यूनाधिकता से शरीर के रोग पैदा हो जाते हैं। खाये हुए पदार्थ वात पित्त कफ तीनों में से एक दो या तीनों को पैदा करने वाले हैं। जब कोई ऐसा पदार्थ खाने में आ जाता है जो इन तीनों में किसी को बढ़ाकर हानि पहुँचावेगा तो रोग पैदा हो जाता है।

इसलिए भोजन में अपनी प्रकृति के अनुसार त्रिदोषों की कमी बेशी को विचार कर भोजन करना चाहिए। इससे स्वास्थ्य को अधिक सहायता मिलती है।

भोजन में षड रस यानी छै रस होते हैं। खट्टा, मीठा, तीखा, खारी, कड़ुवा और तुर्श। पृथ्वी और तेज (अग्नि) के गुण की अधिकता से खट्टा रस पैदा होता है। पृथ्वी और पानी से मीठा। पृथ्वी और आकाश से पानी और आग से खारी। वायु और आकाश से कड़ुवा। पृथ्वी और वायु से तुर्श। इन रसों का वात

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पित्त कफ के साथ गहरा सम्बन्ध है।

खट्टा—पाचक, बादी नाशक, मल मूत्र निस्सारक, वात दोष नाशक, आमाशय को शान्ति देनेवाला है।

मीठा—साधारण, दाह, तृषा नाशक। वर्ण निखारने वाला, नेत्र रोग नाशक तथा अस्थि, माँस वीर्य वर्द्धक है किन्तु अधिक सेवन से कफ वर्द्धक और कृमि उत्पादक तथा श्वास, आँव, खाँसी उत्पन्न करने वाला है।

तीखा—पाचक, कफ कृमि नाशक, रक्त शोधक किन्तु अधिक सेवन से शुष्कता लाता और बादी पैदा कर देता है जिससे पीड़ा होने लगती है।

खारी—पाचक, व्रणों को साफ करनेवाला। मल मूत्र शोधक है। अधिक सेवन से नेत्र को हानिकारक तथा रक्त को बिगाड़ने वाला है।

कड़ुवा—ज्वर, तृषा नाशक, कोढ़ खाज में लाभकारी है। अधिक सेवन से कपकपी पैदा करने वाला और नसों को कड़ा करने वाला तथा क्षुधावरोधक है।

तुर्श—स्वेद नाशक, प्रमेहादि में हितकारी है अधिक सेवन से उदर व्याधि कारक और हृदय में पीड़ा उत्पन्न करने वाला है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रसों के गुण उनके सेवन के हानि लाभ विचार कर प्रत्येक स्त्री, पुरुष को अपनी स्वाभाविक प्रकृति के अनुसार पदार्थों का सेवन करना चाहिए। देखा देखो सेवन करने से हानि की संभावना रहती है।

हर समय भोजन न करने लगना चाहिए। उसके लिए समय नियत कर लेना चाहिए और नियत समय पर ही करना चाहिए। साधारण तया सुबह दश बजे तक और सायंकाल सात बजे तक भोजन कर लेना अच्छा है। बिना भूख के भी खाना हानिकर है। बहुत से लोग साधारण भोजन की अपेक्षा मीठा पकवान आदि स्वादिष्ट चीज़ें ज्यादा खा जाते हैं, यह उचित नहीं। स्वाभाविक तरीके पर खाने पीने की पेट की थैली को आधा भोजन से चौथाई दूध पानी आदि से भरना चाहिए और चौथाई वायु के लिए खाली छोड़ देना चाहिए, इससे उदर-व्याधि की शिकायत बहुत कम होगी। इसी से कहा गया है कि "कम खाना गम खाना" में बड़ा आनन्द है। भोजन का स्थान एकान्त, शुद्ध पवित्र लिपा-पुता होना चाहिए।

साधारणतया दिन रात में दो बार भोजन और एक दो बार हलका जलपान (नाश्ता) किया जाय तो अच्छा है। भोजन खूब अच्छी तरह चबाकर तब निगलना चाहिए। एक कौर ३२ बार कुचलना चाहिए। नहीं तो कम से कम २०-२२ बार तो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कुचला ही जावे। भोजन के समय जितना कम पानी पिया जाय, अच्छा है। न पिया जावे तो सब से अच्छा। भोजन बहुत प्रसन्न चित्त होकर करना चाहिए। उस समय मन में क्रोध या बुरे विचार न लाने चाहिए। यह सदैव ध्यान में रखना चाहिए कि जैसे भोजन और विचार होंगे उसी के अनुसार रस, रक्त, माँस, बुद्धि और कार्य होंगे। आत्मा को पवित्र रखना मन के विचारों और सात्विक भोजन पर निर्भर है। भोजन के बाद थोड़ा टहलना उत्तम है। तुरन्त सो जाने या परिश्रम के कार्य में लग जाने से हानि होती है।

—

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

११——दूध और फल

यह बतलाया जा चुका है कि शरीर के लिए सर्वोत्तम भोजन दूध और फल हैं। दूध और फल मनुष्य को आरोग्य स्वस्थ और कान्तिवान बनाते हैं मनुष्य में सतोगुण का विकास करते हैं, चित्त में शान्ति उत्पन्न करते हैं।

हमारे पूर्वज अधिकतर इन्हीं पर निर्भर रहते थे। ऋषि मुनियों का तो यही आहार था। आजकल भी बहुतेरे स्वास्थ्य रक्षा के लिए डाक्टरों और वैद्यों के कथनानुसार दूध और फलों का सेवन करते हैं।

हाँ, उक्त दोनों पदार्थ जिस प्रकार पहले सुलभ थे उस प्रकार अब नहीं हैं। धनवान व्यक्ति तो अब भी उनका सेवन कर सकते हैं पर निर्धन नहीं कर सकता।

इस समय हम में अधिकांश दूध और फलों के गुणों को भी भूल गये हैं। अक्सर देखने में आता है कि साधन होते हुए, खर्च करते हुए भी लोग फलों की ओर कम ध्यान देते हैं। मिठाई नमकीन वगैरह अधिक खरीदते हैं। इसी प्रकार दूध सेवन की सामर्थ्य रखते हुए भी दूध न लेकर लोग दूसरे पदार्थों का सेवन करते हैं।

अँगरेजों को देखिए, उनमें अधिकांश का स्वास्थ्य कितना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अच्छा रहता है. इसका प्रधान कारण क्या है? अन्य कारणों के साथ इसका प्रधान कारण यही है कि वे भोजन में फल अधिक लेते हैं मीठा आदि कम पसन्द करते हैं। दुध और फलों के हमारे शास्त्र कारों ने बहुत गुण बतलाए हैं। दूध को संसार में सब पदार्थों से अधिक पौष्टिक और गुणकारी बतलाया है। दूध को अमृत बतलाया गया है। दूध मनुष्य की शारीरिक शक्ति के साथ २ आध्यात्मिक शक्ति का बढ़ाने वाला है। लिखा है:—

दुग्धं सुमधुरं स्निग्धं वातपित्त हरं सरम्।
सद्यः शुक्रकरं शीतं सात्म्यं सर्व शरीरिणाम्॥
जीवनं बृंहणं बल्यं मेध्यं बाजीकरं परम्।
वयः स्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम्॥

अर्थात् दूध सब के लिए मधुर, चिक्कण, बात पित्त नाशक सारक, तत्काल वीर्य उत्पादक, शीतल, सात्म्य करने वाला, जीवन, बृंहण, बलकर, बुद्धिवर्धक, बाजीकर, वयः स्थापक, आयुवर्धक, सन्धिकारक और रसायन है।

सब से उत्तम दूध माता का होता है। वैसे हमारे देश में अनेक जानवर हैं जिनका दूध सेवन किया जाता है पर विशेष कर गाय, भैंस, बकरी के दूध का उपयोग होता है। इनमें भी गाय का दूध सब से अच्छा होता है। यदि गाय काली हो तो कहना ही क्या है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जो गायें थोड़ा खाने वाली होती हैं उनका दूध भारी, वर्ण को उज्ज्वल करने वाला, कफ वर्धक, और स्वास्थ्य के लिए गुण-कारी होता है।

जो गायें पयाल, घास, बिनौले आदि खाती हैं उनका दूध अत्यन्त हितकर होता है। जो गायें वनों या पर्वतों पर चरती हैं उनका दूध वैसा ही होता है जैसा वे आहार करती हैं।

जवान, दो तीन बार की बियाई हुई गौ का दूध मधुर, रसायन, बात पित्त कफ के दोषों का हरने वाला होता है। बूढ़ी गौ का दूध उससे कमजोर होता है।

जो गौ पहली बार बियाई है उसका दूध गुणकारी नहीं होता। तत्काल बियाई गौ का दूध भी हितकर नहीं होता।

समान वर्ण बछड़े वाली तथा सफेद और काली गौ का दूध श्रेष्ठ माना गया है। ऊँचे उठे हुए सींगों वाली गौ का दूध कच्चा हो या पक्का दोनों दशाओं में पीने में हितकारी होता है।

धरोष्ण दूध (दुहकर तत्काल जमीन पर बिना रखे पिया जाने वाला) बलकर, हलका, शीतल अमृत तुल्य, जठराग्नि को बढ़ाने वाला, बात पित्त कफ के दोषों का हरने वाला होता है। दुहने के बाद थोड़ी देर में जब दूध की गर्मी शान्त हो जाती है तो वह कच्चा दूध पीने लायक नहीं रहता तब उसे पका कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पीना चाहिए।

केवल दूध के बने हुए पदार्थ भी अधिक अंशों में दूध के समान गुणकारी होते हैं। दूध खालिस तथा अनुपान के साथ अनेक रोगों का नाश करने वाला है।

औटाया हुआ दूध गौ का दही घो और मिसरी मिलाकर पीने से अत्यन्त पौष्टिक होता है। घो और विषम शहद मात्रा में मिला कर पीने से शक्ति-वर्द्धक होता है। अनुपान के साथ गाय का दूध शारीरिक दर्दों को दूर करने वाला बल्कि टूटो हड्डी तक को जोड़ने वाला है। गाय के दूध में अनेक गुण हैं जिनको लिखने से अलग हो पुस्तक बन सकतो है।

भैंस का दूध गाय के दूध से भारी मधुर, अधिक चिक्कण वीर्यजनक और आलसकर है। निर्बल, बीमार या साधारण आदमी भैंस के दूध को पचा नहीं सकता। बीमार को तो भैंस का दूध दिया ही नहीं जाता। बलवान के लिए भैंस का दूध अत्यन्त हितकर है।

बकरी का दूध—गाय, भैंस से हलका होता है और शीघ्र पाचक होता है। बीमार को वैद्य लोग अधिकतर बकरी का ही दूध पोने के लिये बतलाते हैं।

जो लाभ दूध से होता है वही लाभ उसके दही, मठा, घी आदि से होगा ऐसा न समझना चाहिए उनके गुण और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रभाव पृथक पृथक हो जाते हैं। और अपने अपने गुणों के अनुसार विशेष विशेष स्थलों पर उपयोगी होते हैं। साधारण तया दही, मठा, घी तीनों ही रुचिकर और बलवर्धक हैं।

जिस प्रकार दूध मनुष्य के लिए अत्यन्त हितकारी है उसी प्रकार फल भी हैं। शरीर-विज्ञान के वेत्ताओं ने भलीभाँति यह सिद्ध कर दिया है कि शरीर में सब से अधिक अंश पानी का हैं। करीब तीन चौथाई में पानी है बाकी एक चौथाई या उसके कुछ अधिक में बाकी पदार्थ हैं। जब पानी का अंश शरीर में अधिक है तो इससे यह स्पष्ट है कि शरीर रक्षा के लिए हमको वही अंश अधिक मात्रा में पहुँचाने की आवश्यकता है।

तब मोटी तौर से यह समझ में आ जाता है कि सूखे पदार्थों से सरस पदार्थ अधिक लाभकारी हैं यानी सूखे अनाज से सरस फल अधिक हितकारी हैं। फल भी बहुत से सूखे होते हैं पर अनाज से वे प्रभाव अधिक रखते हैं।

आलू, ककड़ी, खरबूजा, इत्यादि की गिनती यद्यपि शाक वर्ग में हैं फिर भी फलाहार में गिने जाते हैं विशेष कर वर्त्तमान परिस्थिति में जब अन्य फलों की अपेक्षा ये ही सुलभ हो सकते हैं। शाक वर्ग और फल वर्ग दोनों ही में कितने ही ऐसे हैं जिन सब का विवेचन यहाँ नहीं किया जा सकता।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अस्तु फलों और शाकों में से कुछ मुख्य मुख्य के संबन्ध में जो अपने देश में अधिक प्रचलित है, संक्षिप्त रूप से कुछ लिखा जाता है। कच्चे फलों के गुण पकने पर बदल जाते हैं। यहां पक्के फलों का ही वर्णन किया जाता है।

आलू—सब जगह पैदा होता है। इसका स्वाद फीका होता है। खाने में पाचक भारी और गरम होता है। वादी और कफ को बढ़ाता है। बल लाता है, क्षुधावर्द्धक होता है। कच्चा आलू ठंढा होता है।

खरबूजा—जल के किनारे होता है। स्वाद में मीठा होता है। पका वैसे ही या शक्कर के साथ, कच्चा शाक बनाकर खाया जाता है। यह पेट साफ करने वाला, शीतल पौष्टिक, वात्त, पित्त रोग नाशक, सुस्वादु, बलवर्धक, मूत्र-कारी होता है।

तरबूज—जल के किनारे होता है। राजपूताने के रेगिस्तानों में भी बहुत होता है। स्वाद में मीठा पका तरबूज गरम, मलावरोधक, भारी और शुक्रनाशक होता है। मिश्री के साथ चूर्ण बनाकर खाने से बल बढ़ाता है।

ककड़ी—रूखी, शीतल भारी, रुचिकर पित्तनाशक और मलावरोधक होती है। ककड़ी खाने से शराब का नशा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उतर जाता है। ककड़ी के बीज वीर्य को पुष्ट करने वाले होते हैं और ठंढक पहुँचाते हैं।

सिंघाड़ा—तालाबों में होता है। शीतल, सुस्वादु, भारी, मलावरोधक, वीर्यवर्धक, बातकारक तथा, कफ, रक्त, पित्त और दाह नाशक है तथा रक्त-विकारों को दूर करता है।

शकरकन्द—सब जगह होती है। यह खाने में मीठी शीतल, भारी, बलवर्धक, पित्तनाशक और श्रमहर होती है। शरीर को पुष्ट करती है। प्रमेह रोग में फायदा करके वीर्य को बढ़ाती है।

गाजर—मधुर, रुचिकर, बल वीर्य वर्द्धक, कफ नाशक शूल दाह तथा पित्त को शान्त करने वाली होती है।

मूली—तीक्ष्ण, कटु, गरम, दीपन, रुचिकर बात नाशक और भारी होती है।

गन्ना या ईख—रक्त पित्त नाशक, पाचक, मधुर, शीतल और बल कारक होती है।

आम—कच्चा आम खट्टा, गरम, मलावरोधक कान्ति-वर्धक किन्तु रूखा होता है। कण्ठ रोग प्रमेह अतिसार में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लाभकारी होता है। पक्का आम मधुर, वातनाशक, और पित्त को कुपित करने वाला होता है। यदि आम का रस निचोड़ कर पिया जावे तो बल कारक होता है।

आम चूसने या आम का रस पीने के बाद दूध पिया जावे तो वह स्वादिष्ट, स्थूलतावर्धक, कान्ति कारक और वीर्य वर्धक होता है किन्तु सुस्ती लाता है। फलों में आम सब से बढ़कर माना गया है। इसे सब फलों का सरताज कहा है। गर्मी में लू लगजाने पर कच्चे आम का पना नमक और जीरा डाल कर पीने से पूरा लाभ करता है। आम अनुपान के साथ अनेक रोगों में हितकारी है।

अमरूद—अत्यन्त शीतल, कफकारक, पाचक, स्वादिष्ट रुचिकारक और वीर्योत्पादक है। अमरूद के बीज हानिकर होते हैं।

अनार—मधुर, खट्टा, स्निग्ध, रुचिकारक, अग्निदीपक, रक्तवर्धक, पित्तनाशक होता है। मीठा अनार वीर्यवर्धक, बल-वर्धक, तृषादाह को शान्त करने वाला और बुद्धिवर्धक होता है, खाँसी में विशेष लाभकारी होता है। खट्टा अनार कफ वातनाशक है।

जामुन—स्वादिष्ट, भारी, रूक्षकर, कफ पित्त का नाश

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करनेवाली है। जामुन का सिरका उदर शूल को तत्काल दूर करता है। यह अनुपान के साथ और भी अनेक रोगों की नाशक होती है।

बेल—गरम, रुचिकर, मधुर, कषैला, पाचक, पित्तकारक होता है ज्वर का नाश करता है। बेल के गूदे का शरबत शीतलता लाता है। बेल की जड़ दूध में उबाल कर पीने से जीर्ण ज्वर दूर होता है।

बेर—शीतल, मधुर, पुष्टिकर, तृषा नाशक, भेदक, वीर्य-वर्धक और पित्त नाशक होता है। सूखे बेर का आटा बना कर कोई कोई उसकी रोटी बनाकर खाते हैं।

शरीफा—शीतल, मधुर, बलकारी, कफकारक और पित्त नाशक होता है। हृदय को हितकारी होता है किन्तु बात उत्पन्न करता है।

नारियल—दाह कारक, पित्त कारक, भारी, मलावरोधक, रुचिकारक, मधुर और वीर्य वर्द्धक होता है। गरी खा कर पानी पी लेने से खाँसी हो जाती है। कच्चे नारियल का पानी स्वादिष्ट शीतल और तृषानाशक होता है।

केला—बलकर, मधुर, शीतल, वीर्यवर्द्धक, पित्त, प्रमेह

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

क्षुधा नाशक होता है। नेत्र रोग में हितकारी होता है। केला कब्ज करने वाला होता है। इससे मन्दाग्नि वाले को हानिकारक होता है।

खजूर—शीतल, मधुर, रुचिकर, भारी, तृप्तिकारक रक्त पित्त नाशक, पुष्टिकर, वीर्यवर्द्धक, ज्वर, क्षुधा, तृषा श्वास आदि में हितकारी होता है।

इमली—मधुर, खट्टी, हृदय को हितकर, रुचिकर, दीपन, कफ वात नाशक, होती है। कच्ची इमली कफ और रक्त को कुपित करती है। पक्की इमली कृमि और व्रण दोषनाशक, होती है।

मूंगफली—मधुर, स्निग्ध, कफकर, मलावरोधक, होता है खाने से गरमी करती और रूक्षता लाती है।

नीबू—खट्टा, गरम, शीतल, कण्ठशोधक, पाचक, अग्नि दीपक, हृदय को हितकर, कान्ति वर्द्धक, वात पित्त कफ अजीर्ण, श्वास, तृषा, अरुचि नाशक होता है, खाने में स्वादिष्ट होता है।

अंगूर—मधुर, शीतल, रक्त, बल, वीर्यवर्द्धक, नेत्र को हितकर, स्वर शोधक, तृषा, ज्वर, श्वास रोग में लाभकारी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

होता है। यह पका हुआ मुनक्का हो कर रुचिकर, पाचक क्षुधा वर्द्धक और पुष्टिकारक होता है। इसी का छोटा दाना किशमिश होता है इसमें इससे कम गुण होते हैं।

फालसा—मधुर, शीतल, हृदय को हितकर, पुष्टिकर, तृषा, दाह, पित्त और रक्तविकार को नाश करने वाला होता है।

अंड खरबूजा या पपीता—मधुर, पाचक, रुचिकर और पित्तनाशक होता है। कब्ज में पपीता बड़ा लाभ करता है। कच्चे पपीता का शाक अच्छा होता है।

संतरा या नारंगी—शीतल, तृषा नाशक, पाचक, रुचिकर, कफ कारक, रक्त वर्द्धक और दस्तावर होती है। खाने में मधुर होती है। कोई कोई खट्टी भी होती है।

बादाम—सारक, गरम, भारी, देर में हजम होने वाला, बल वीर्य वर्द्धक, स्निग्ध, स्वादिष्ट, और वात पित्त नाशक होता है। बादाम का हलुआ पुष्टिकर और वीर्य वर्द्धक होता है पर बादाम खाने में उसे पचाने की ताकत होनी चाहिए।

नाशपाती—मधुर भारी वीर्यवर्द्धक रुचिकर, और वात पित्त कफ को शान्त करने वाली होती है।

सेव—वात पित्त नाशक, कफ कारक, मधुर, रक्त वर्द्धक रुचिकर और वीर्योत्पादक होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१२—स्वास्थ्य के लिए कुछ और जरूरी बातें

मनुष्य को पवित्र, सदाचारी, स्वस्थ और नीरोग रहने के लिए नीचे लिखो बातों की तरफ भी ध्यान रखना आवश्यक है।

विचार हमेशा पवित्र रखना चाहिए। गन्दे विचार भी मनुष्य को शक्ति-हीन बना देते हैं। बहुत से मनुष्य चाहे क्रिया द्वारा कुछ न कर सकें किन्तु गन्दे विषय-विचारों से ही अपने को बरबाद कर बैठते हैं। प्रायः धातु-दौर्बल्य और प्रमेहादि रोग विषयी बातों के चिंतन से ही पैदा हो जाते हैं। हमेशा सब स्त्रियों में (अपनी स्त्री के अतिरिक्त) मातृवत और बहन-वत दृष्टि रख कर उनसे यथोचित व्यवहार करना चाहिए। आज कल अकसर भाभी, साई, साली वगैरह से लोग हँसी मज़ाक़ करने लगते हैं, यह सर्वदा अनुचित है। बहुत फैशन ऐश आराम का चसका मनुष्य को नाश कर देता है। इससे अपनी रहन सहन बहुत सादी और नम्र रखनी चाहिए।

सादा किन्तु स्वच्छ वस्त्र पहरना चाहिए। अभिमान को छोड़ कर सब से विनय भाव पूर्वक व्यवहार करना चाहिए। साथ हमेशा अच्छे आदमियों का ही करना चाहिए। बुरी संगति मनुष्य को बुरा और अपवाद का रूप बना देती है। सत्संगति से विचार पवित्र, ज्ञान-वृद्धि और आत्मा का कल्याण

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

होता है। कहा है—"सत्संगतिः कथय किन्न करोति पुंसाम्" अर्थात् सत्संगति मनुष्य को क्या नहीं बना देती यानी सत्संगति से मनुष्य ऊँचा से ऊँचा हो सकता है। हमेशा अच्छी, ज्ञान-वर्द्धक पुस्तकें ही पढ़नी चाहिए। गन्दी अश्लील पुस्तकें, व्यर्थ के नाटक उपन्यास, खराब किस्से कहानी आदि कुसंगति से भी अधिक बुरा परिणाम पैदा कर देते हैं।

मनुष्य को सब से अधिक महापुरुषों के जीवन चरित्रों को पढ़ना चाहिए। शरीर को स्वच्छ रखना चाहिए। बिना किसी विशेष कारण के स्नान नित्य करना चाहिए और शरीर को ख़ूब रगड़ कर नहाना चाहिए। जहाँ तक हो, ताजे शीतल जल से नहाना लाभकारी है। स्नान के बाद शरीर को अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए तब कपड़े पहनने चाहिए। बताया जा चुका है कि मादक द्रव्य मनुष्य को बिगाड़ देते हैं इनसे पुरुषत्व का नाश, नेत्र-ज्योति-मन्द, फेफड़ों की ख़राबी, सुस्ती, तामस, दिमाग़ की कमज़ोरी, खाँसी आदि बुराइरियाँ पैदा हो जाती हैं। इनके सेवन करने वाले कोई ही स्वस्थ सदाचारी और निरोग देखे गये हैं। इसलिए इनका त्याग ही कर देना चाहिए। शौच (टट्टी) दो बार जाने की आदत डालनी चाहिए इससे पेट साफ़ और शरीर हलका रहता है। अपान वायु कभी न रोकना चाहिए। टट्टी जाने में मल मूत्र की इन्द्रियाँ नित्य धो कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

साफ़ कर देनी चाहिए। रात को न बहुत समय तक जागना चाहिए, और न सूरज निकले तक सोते रहना चाहिए इससे शरीर में आलस्य भरा रहता है। सदैव रात के १० बजे तक सो जाना और प्रायः ४ बजे उठना अच्छा है।

प्रातः काल का उठना मनुष्य की स्वास्थ्यवृद्धि में औषधि का काम करता है। कभी कभी व्रत (उपवास) कर लेना भी अच्छा होता है। हमारे प्राचीन पुरुषों ने इसी से व्रत नियत कर दिये हैं, इससे मलविकार नष्ट हो जाते हैं। आज कल लोग व्रतों में अन्नाहार से अधिक फलाहार कर लेते हैं, व्रत का यह विधान नहीं है, न उस व्रत से कोई लाभ है। व्रत तो शरीर और मानसिक शुद्धि के लिए किए जाते हैं। इसलिए व्रत में सर्वोत्तम तो न खाना अच्छा। खाया भी जाय तो बहुत थोड़ा और हलका भोजन।

मनुष्य को अपने बचनों के पालन, समय के सदुपयोग, धर्मानुकूल आचरण, और सतत उद्योग की ओर हमेशा ध्यान रखना चाहिए। एक सब से मुख्य बात यह है कि इन सब कार्यों को करते हुए ईश्वर भजन न भूल जाना चाहिए जो मनुष्य का प्रधान कर्म और तमाम श्रेष्ठ कार्यों में शक्ति प्रदान करने वाला है। अपने यहाँ इतिहासों के पढ़ने से मालूम होता है कि बड़े बड़े पापी, दुराचारी, अधर्मात्मा ईश्वर के भजन से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पाप मुक्त हो मोक्ष को प्राप्त हुए हैं। इसलिए सब कार्यों को छोड़ कर नित्य थोड़ा समय ईश्वर भजन में देना चाहिए। ईश्वर-भजन के ही प्रताप से महात्मा गाँधी आज संसार के सर्व श्रेष्ठ व्यक्ति बने हुए हैं। थे !

प्रारम्भ के निवेदन में मैंने लिखा है कि तेल की मालिश भी स्वास्थ्य के लिए विशेष लाभकारी है। अस्तुः उसके सम्बन्ध में कुछ लाइनें यहाँ लिख देना अनुचित न होगा। मालिश के सम्बन्ध में सुश्रुत ने चरक में बतलाया है:—

जलसिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरस्तारोः
तथा धातु विवृद्धिर्हि स्नेह सिक्तस्य जायते।

अर्थात् पेड़ की जड़ में जल देने से जिस प्रकार उसमें अधिकाधिक अंकुर बढ़ते हैं उसी प्रकार तेल की मालिश करने से शरीर की धातुएँ बढ़ा करती हैं।

इससे आप अनुमान कर सकते हैं कि शरीर के लिए आवश्यकतानुसार मालिश करना भी कितना लाभकारी है। मालिश से अंगों के दर्द या मोच वगैरह दूर होते हैं। आरोग्यता में मालिश करने से शरीर में गठन आती है, शरीर का रूखापन दूर होता है। शरीर की थकावट दूर होती है। खून में गर्मी आ जाती है और शरीर में उसका वेग अच्छा होने लगता है। कानों और मस्तक में तेल डालने से शिर-पीड़ा में लाभ होता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है, नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। हाँ, ज्वर आदि में या फोड़ा घाव आदि होने में अथवा बीमारी की हालत में मालिश न करनी चाहिए। यदि उस समय मालिश की आवश्यकता प्रतीत हो तो वैद्य डाक्टर की सम्मति के अनुसार करना चाहिए।

मालिश करने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह रक्त-प्रवाह की उल्टी गति से न की जाय। अर्थात् छाती पेट आदि की दिल की ओर को करनी चाहिए। हाथों की कंधों की ओर करनी चाहिए। पैरों की जंघों की ओर करनी चाहिए।

चार तरह से मालिश की जाती है। एक—खाल को दबाना और लपेटना। किन्तु इसप्रकार की मालिश में इतनी तेजी न करनी चाहिए कि जलन पैदा होने लगे। जिस प्रकार प्रायः पहलवान लोग हाथ पैरों की करते हैं। दूसरी—हथेली और अँगुलियों से दबाना जिस प्रकार साधारणतया पैर दबाए जाते हैं। तीसरी—थपकी देना यानी हथेली से अंग को थपथपाना जिस प्रकार सिर में तेल डालकर थपथपाया जाता है। चौथी—टंकोर यानी हाथ की दो उँगलियों से किसी अंग को धीरे धीरे दबाव देना और उसे यहाँ तक बढ़ाना कि उसका असर अङ्ग के भीतरी हिस्से तक पहुँच जाय।

ऊपर बतलाया जा चुका है कि मालिश करने से शरीर को

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

क्या लाभ है। आपने प्रायः देखा होगा कि कसरत करने वाले सभी पहलवान प्रायः नियम से तेल की मालिश करते हैं। मालिश से शारीरिक शक्ति बढ़ती है और शारीरिक शक्ति बढ़ने से कार्य अधिक होता है, थकान कम होती है। मालिश से मुख और शरीर की कान्ति भी बढ़ती है।

मालिश के लिए सबसे अच्छा शुद्ध सरसों का तेल होता है। वैसे बीमारी में वैद्य जो तेल बतलावे उसकी मालिश करनी चाहिए।

———

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१३—दिनचर्य्या

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में जितनी बातें लिखी गई हैं या आगे लिखी जायँगी वे सर्व साधारण के लिए हैं। जिनके अनुसार चलने से प्रत्येक स्त्री पुरुष स्वस्थ और आरोग्य रह सकता है।

इन दो चार लाइनों में दिनचर्या के विषय में लिखा जाता है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य का दिनचर्या से गहरा सम्बन्ध है। जो स्त्री या पुरुष अपनी दिनचर्या ठीक रखता है उसके भी अस्वस्थ होने की सम्भावना बहुत कम रहती है या यों कहना चाहिए कि रहती ही नहीं। अस्वस्थता तभी आती है जब दिनचर्या में कुछ परिवर्तन हो जाता है। इस लिए प्रत्येक को अपनी नियमित दिनचर्या बना लेना चाहिए। दिनचर्या स्वास्थ्य को तो लाभ पहुँचाती ही है दूसरे मनुष्य में आलस्य या निष्क्रयता नहीं पैदा होने देती और मनुष्य को उसके कर्त्तव्य कार्यों में सफल बनाती है।

बहुतेरे यह कहते हुए सुनाई देते हैं कि "हमारा समय काटे नहीं कटता। इसके विपरीत बहुतेरे यह कहते हैं कि "काम के मारे दम मारने तक की फुर्सत नहीं मिलती।" मैं समझता हूँ इन दोनों प्रकार की उक्तियों का मुख्य कारण है कि नियमित दिनचर्य्या न रखना। फिर पहली उक्ति वाले का तो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

एक मात्र यही प्रधान कारण है। यदि नियमित दिनचर्या बना ली जाय तो दोनों तरह की उक्तियों की शिकायत जाती रहे।

सर्वप्रथम प्रातः काल उठना चाहिए। उठने का समय ब्राह्ममुहूर्त्त का ४ बजे का होना चाहिए। कुछ देर हो तो ५ बजे तक जरूर उठ जाना चाहिए। उठ कर पहले ईश्वर का चिन्तन करना चाहिए और उससे श्रेष्ठ कार्यों में दिन बीतने की प्रार्थना करनी चाहिए। फिर बड़ी शान्ति और सरलता पूर्वक बिस्तर छोड़ना चाहिए।

बिस्तर से उठकर शौच जाना चाहिए। यदि शौच जाने से पूर्व जल पीने को आदत हो तो दो एक कुल्ले से मुख साफ़ करके तब जल पीना चाहिए।

शौच से निपट कर मिट्टी से अच्छी तरह हाथ और लोटा मलकर धोना चाहिए। इसके बाद अच्छी 'तरह कुल्ला दातून करके मुख धोना चाहिए। दातून अवश्य करना चाहिए। दाँत साफ़ न करने से उनमें मैल जम जाता है और बदबू तो आने ही लगती है साथ ही अजीर्ण आदि अनेक तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। दाँतों में कीड़े लग जाते हैं, उनमें पीप वगैरह पड़ जाती है इस लिए दाँत रोज अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। दातून सिहोरा, बबूल, नीम, मौलश्री की बहुत फ़ायदेमन्द होती है। यदि दातून न मिले तो मञ्जन या कोयले आदि से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ही मल डालना चाहिए। मुख साफ करने में यह ध्यान रखना चाहिए कि आँख, कान, नाक, वगैरह सब अच्छी तरह साफ़ किये जायँ।

इसके बाद आसन और व्यायाम करना चाहिए। जिन लोगों के कार्य ही व्यायाम के हैं उनको व्यायाम करने की कोई ख़ास जरूरत नहीं है।

व्यायाम के कुछ देर बाद अच्छी तरह स्नान करना चाहिए। स्नान करने में शरीर को खूब रगड़ना चाहिए और अच्छी तरह अँगौछे से पोंछना चाहिए।

स्नान करने के पश्चात अपने धर्मानुकूल कुछ समय ईश्वर का भजन अवश्य करना चाहिए। इससे मन की एकाग्रता होती है और चित्त को शान्ति मिलती है। उसी समय यदि अपनी निर्बलताओं और अपने कर्त्तव्यों पर भी विचार किया जाय तो बहुत अच्छा है। उस विचार में अपनी बुराइयों पर ग्लानि और पश्चात्ताप करना चाहिए।

भजन के बाद कुछ कलेवा (जल-पान) करना चाहिए।

इसके बाद स्वाध्याय करना चाहिए। स्वाध्याय में अच्छी अच्छी आध्यात्मिक मानसिक, और शारीरिक उन्नति करने वाली पुस्तकें पढ़नी चाहिए। जो विद्यार्थी हों वे अपना पाठ याद करें। कवि, लेखक, सम्पादक आदि अपना २ कार्य करें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्वाध्याय के बाद दुपहर का भोजन करना चाहिए। भोजन के बाद कुछ आराम करना आवश्यक है। इसके पश्चात अपना धंधे का कार्य करना चाहिए। सायं काल के समय शौचादि से निवृत्त होकर जलपान करके टहलना, खेलना, वार्त्तालाप करना, समाचार पत्रादि पढ़ना, पत्रादि लिखना रुचि अनुसार करना चाहिए।

इसके पश्चात सायंकाल को भी कुछ देर ईश्वर का चिन्तावन करना चाहिए।

ईश्वर चिन्तन के बाद रात्रि का भोजन करना चाहिए।

भोजन के बाद विद्यार्थियों को अपना अध्ययन कार्य अन्यों को अच्छी पुस्तकें आदि पढ़ना चाहिए ताकि मन में कोई विकार उत्पन्न न हों।

रात को ९ या १० बजे सो जाना चाहिए। सोने से पहले ईश्वर स्मरण करना चाहिए।

इस प्रकार अपनी दिनचर्या बिताना चाहिए इसमें भी प्रत्येक कार्य के लिए समय निश्चित कर लेना चाहिए उसी समय के अनुसार कार्य करना चाहिए। बहुतेरे अपनी नित्य की दिनचर्या लिखते जाते हैं वह भी अच्छा होता है।

———

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१४—आसनों का तत्त्व

प्राणीमात्र सुख चाहता है और सुख-प्राप्ति के साधनों में प्रवृत्त होता है। मनुष्येतर प्राणी ज्ञान-शून्य होने से विचार पूर्वक साधनों में प्रवृत्त नहीं होते, अपितु प्रेरणा से ही वे स्वभावतः साधनानुकूल हो जाते हैं। उन्हें आध्यात्मिक जीवन से तो कोई सम्बन्ध रहता नहीं, शारीरिक जीवन में भी उन्हें वे प्रपञ्च नहीं करने पड़ते जो मनुष्य को करने पड़ते हैं। चूँकि परमात्मा ने मनुष्य को ज्ञान और विचार शक्ति दी है इससे यह अपने सभी कार्य्यों में उनका उचित या अनुचित प्रयोग करता है। अन्य जीव जातियों का तो केवल शारीरिक उन्नति या सुख से सम्बन्ध रहता है। जिसमें उनके विचार नहीं किन्तु प्रकृति और ईश्वरीय प्रेरणा सहायता देती है। उन्हें खाने पीने के लिए चूल्हा या चक्की खेती बारी की आवश्यकता नहीं होती। किन्तु प्रकृति ही उनके खाने पीने पहनने के साधन जुटा देती है। शरीर-सुधार के लिए वे स्वभावतः जन्म से ही अङ्गचालन आदि की ऐसी क्रियायें करते हैं जिनसे उनका व्यायाम हो जाता है। प्रायः उनके मैथुन, शयन और आहारादि भी समय से और नियमित हुआ करते हैं।

इसके विपरीत मनुष्य को सब साधन जुटाने पड़ते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

और विचार-शक्ति के कारण शरीर-सुधार आहार विहार (मैथुन शयनादि) में वह मनमाने विपरीत आचरण करता रहता है और इनमें भी भाँति भाँति के साधन खोजता है। बहुत अंशों में तो इन बातों में मनुष्यों से पशु पक्षी कहीं अधिक अच्छे साबित होते हैं। यदि मनुष्य अपनी टाँग न अड़ा कर पशु पक्षियों के आहार विहार और उनके परिणाम को देखकर चले तो उसका निज का सुधार हो सकता है। आदर्श जीवन बनाने के लिए मनुष्य को आदर्श बातों की आवश्यकता होती है। उसे शारीरिक और आध्यात्मिक दो उन्नतियों की ओर देखना पड़ता है तभी मनुष्य जीवन सार्थक होता है। आध्यात्मिक जीवन का सम्बन्ध केवल मनुष्य से होता है, सांसारिक इतर जीव से नहीं। शारीरिक जीवन में बहुत से ऐसे साधन हैं जिनका सम्बन्ध पशु-पक्षियों में तो केवल शरीर से है किन्तु मनुष्य जीवन में वे कुछ प्रकारों के साथ शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों में जुड़े हैं। इसी प्रकरण में आगे इसका स्पष्टीकरण होगा।

प्राचीन ऋषियों ने आसनों का क्रम आध्यात्मिक उन्नति को सन्मुख रखते हुए स्वस्थ शरीर को उस मार्ग के योग्य बनाने के लिए रखा गया है और उसकी योग संज्ञा की गई है। इन क्रमों के तीन अङ्ग है। तीसरा अङ्ग आसन। इससे पूर्व

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दो—यम, नियम हैं । "अहिंसा सत्यमस्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहः यमः" अहिंसा (मन वचन कर्म से किसी को दुख न पहुँचाना), सत्य, अस्तेय (चोरी न करना) ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह (जरूरत से ज्यादा चीजों को न जोड़ना) ये पाँच यम हैं जिनका पालन साधक को आस्मरण करना चाहिए । इससे आत्मा को शान्ति प्राप्ति होती है और शरीर में विकार उत्पन्न नहीं होते । यह ठीक है कि पहले पूर्ण रूप से इनका पालन कोई नहीं कर पाता किन्तु इनके पालन की उत्कट इच्छा और प्रयत्न तो साधक के हृदय में होनी ही चाहिए। ताकि जब कभी ऐसे अवसर सामने पड़े तो चित्त का झुकाव तो इनकी ही ओर हो। इसके बाद 'शोच सन्तोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधनेति नियमाः" अर्थात शौच (मन वचन कर्म से पवित्रता), सन्तोष तप, स्वाध्याय (सद्ग्रन्थों को पढ़ना) ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर का भजन) ये पाँच नियम हैं। इनका भी पालन करना साधक के लिए आवश्यक है। यमों का भीतरी सम्बन्ध यद्यपि मन और आत्मा से ही है किन्तु बाह्य सम्बन्ध कर्मेन्द्रियों से है और नियमों का पूरा सम्बन्ध मन और आत्मा से ही है कर्मेन्द्रियों से नहीं ।

बहुत से लोग यमों की ओर तो ध्यान भी नहीं देते और नियमों के लिए प्रयत्न किया करते या उपदेश दिया करते हैं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

किन्तु बिना यमों का पालन किये नियमों का पालन होना असम्भव सा है क्योंकि यमों के बाद नियमों का नम्बर है। नियमों के प्रादुर्भाव में विशेष सम्बन्ध यमों से है। विचार करने से मालूम हो जायगा कि बिना यमों के पालन किये नियमों का अंकुरित होना ही बहुत कठिन है। यम नियम दोनों ही मानसिक उन्नति के व्यायाम हैं जो साधक के लिए करने आवश्यक हैं।

यम नियम के पालन से आगे साधना के लिए अनुकूल परिस्थिति प्राप्त होती है और साथ ही मानसिक समता भी मिलती है। और तब शरीर तथा प्राण के विकास के प्रयत्न की आवश्यकता होती है ताकि क्रमबद्ध आध्यात्मिक उन्नति के मार्ग में आगे पीछे कोई रुकावट न आ खड़ी हो। इसके लिए तीसरे अङ्ग आसनों के अभ्यास की आवश्यकता होती है। क्योंकि यदि शरीर में जरा भी अस्वस्थता पैदा हुई तो मानसिक कार्यों या उन्नति को तत्काल धक्का लगेगा और उनमें रुकावट हो जायगी।

इसलिए आसनों द्वारा सदैव उसका प्रतिकार किये रहना चाहिए। शरीर स्वस्थ रहने और नीरोग रहने से आध्यात्मिक और मानसिक कार्यों में कोई बाधा उपस्थित नहीं हो सकती, साथ ही व्यवहारिक जीवन भी निर्विघ्न सफल हो जाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मानसिक और शारीरिक दोनों योग मिला फिर कार्य करने से दोनों की उन्नति होगी और उससे आध्यात्मिक उन्नति होगी। स्वास्थ्य और शरीर-रक्षा के विचार से शरीर की स्नायुओं (जिनसे शरीर कसा हुआ है) का सुदृढ़ होना अत्यन्त उपयोगी है। क्योंकि शरीर के अङ्गों और धातुओं का सम्बन्ध स्नायुओं से है इसलिए उनका विकास भी स्नायुओं के व्यायाम द्वारा ही होगा। आध्यात्मिक उन्नति के लिए बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता नहीं। उसके लिए तो शरीर स्वास्थ्य के लायक उपयोगी सूक्ष्म अवयवों के विकास की आवश्यकता है। इसीलिए हमारे प्राचीन ऋषि मुनियों ने आसनों की क्रिया निकाली है।

आसनों की सृष्टि मनुष्येतर प्राणियों की स्वाभाविक क्रियायें देखकर की गई है ऐसा मालूम होता है। इसका एक जबर्दस्त सबूत यह भी है कि बहुत से आसनों के नाम प्राणियों के नाम पर ही रखे गये हैं जैसे मयूरासन, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, शलभासन इत्यादि। इससे मालूम होता है कि आसनों के सिखलाने में हमसे भिन्न प्राणियों को विशेष श्रेय है। आसनों पर इसलिए और भी दृढ़ता जमती गई कि उन क्रियाओं के द्वारा ही बिना किसी अन्य उपचारों के अन्य जीव जन्तु स्वस्थ और नीरोग पाये जाते हैं। हम उन प्राणियों

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

की ओर ध्यान नहीं देते नहीं तो सब बातें समझ में आ जायँ, और कितने ही आसन हम उन प्राणियों से सीख लें। हमारे ऋषि-मुनि प्रत्येक प्राणी को यहाँ तक कि वनस्पति तक को अत्यन्त सूक्ष्म दृष्टि से देखते और उनकी क्रियाओं के परिमाणों पर विचार करके उनका सार ग्रहण कर लेते थे। दत्तात्रेय महाराज ने अपने चौबीस गुरु इसी प्रकार तो बनाये थे।

अस्तु, दूसरे प्राणियों को जाने दीजिए। उन्हीं प्राणियों को देखिए जो दिन-रात आपके सम्मुख रहते हुए क्रियायें करते रहते हैं। उन्हीं से आसनों का तत्व और महत्व समझ में आ जायगा। और नहीं, कुत्ता बिल्ली को ही ले लीजिए। यह पहले बताया जा चुका है कि आसनों से स्नायुओं का खिंचाव होता है जिससे उनका विकास होता है उनमें दृढ़ता आती है और रक्त-प्रवाह शुद्ध हो जाता है। इससे शरीर से सुस्ती दूर हो जाती है, चैतन्यता आकर किसी भी कार्य में उत्साह होता है। आपने अक्सर देखा होगा कि कुत्ता जब सोकर उठता है तो प्रायः खड़े होते ही पहले वह ऐंड़ाई लेता है। आगे के दोनों पैरों को पीछे की ओर खींचता है, और ज़ोर से खींचता है। इसी प्रकार पीछे के दोनों पैरों को पीछे की ओर फैलाकर तमाम शरीर को आगे के दोनों पैरों के बल पर जोर से आगे की ओर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

खींचता है। इसके बाद अपने काम को चल देता है, उसकी सुस्ती दूर हो जाती है। इससे क्या हुआ? वही स्नायुओं का खिंचाव। जिससे सुस्ती दूर होकर चैतन्यता आगई। इसी प्रकार बिल्ली को ले लीजिए, देखिए कि जिस समय बिल्ली सोकर उठती है तो वह अपने चारों पैरों के सहारे पूरे तौर से खड़े होकर बीच (कमर पेट और छाती) का हिस्सा खूब जोर से ऊपर की ओर खींचती है और फिर अपने काम पर चल देती है।

इससे क्या हुआ? वही स्नायुओं का खिंचाव, सुस्ती का दूर होना और चैतन्यता का आना। इसी प्रकार अन्य प्राणियों को साँप, मोर, मछली, मुर्गा आदि को ले लीजिए और उनकी अङ्ग चालन आदि की क्रियाओं को ध्यान से देखिए साथ ही विचार कीजिए तो आसनों और उनके महत्त्व का बहुत ज्ञान आप से आप हो जायगा। यद्यपि इस प्रकार की क्रियाएँ जैसा कि पहले बतलाया गया है, पशु पक्षियों के लिए स्वाभाविक हैं किन्तु हमारे ऋषि-मुनियों ने उन्हीं से आसनों की कल्पना करके उनके प्रभाव को प्रकट किया, हमारे लिए वे स्वाभाविक नहीं किन्तु अभ्यास के द्वारा अपने स्वभाव में ले आने की वस्तु हैं।

हाँ, तो अब मालूम हुआ कि आसनों से एक ऐसा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

व्यायाम होता है जिससे शरीर में स्फूर्त्ति आती है। आसनों के व्यायाम और अन्य परिश्रम के व्यायामों में अन्तर होता है और इस तरह व्यायाम के दो भेद हो जाते हैं आसन व्यायाम से स्नायुओं का खिंचाव होता है और दूसरे व्यायामों से अङ्गों पर दबाव पड़ता है। व्यायाम दोनों ही प्रकारों से हुआ पर परिणाम में भेद हो जाता है। बोझा आदि उठाने या दंड बैठक करने या मुद्गर आदि हिलाने से अनेक बार एक ही अङ्ग या स्नायु को एक ही तरह की हरकत करनी पड़ती है। इससे स्नायु का विकास तो काफी हो जाता है और बल भी बढ़ जाता है किन्तु वह पूर्ण आरोग्य नहीं होता। क्योंकि एक ही स्नायु में अधिक गति होने से खून उसमें बहुत आजाता है जिसका फल यह होता है कि उस स्नायु के मज्जा तन्तु फट जाते हैं और आरोग्यता नष्ट हो जाती है।

दूसरे दबाव के व्यायाम से हृदय पर भी अधिक दबाव पड़ने के कारण हृदय प्रायः दुर्बल हो जाता है जो बहुत हानि का कारण है। किन्तु आसनों के व्यायाम से उपरोक्त कोई भी बातें पैदा नहीं होती। आसन व्यायाम में प्रायः शरीर के सभी स्नायु खींचे जाते हैं। वे छोटी बड़ी नालियाँ और स्नायु जो शरीर भर में व्याप्त हैं आसन करते समय उनका रक्त प्रवाह

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कम हो जाता है और खिंचाव के समय तक वह कम ही रहता है। इसके पश्चात पूर्ववत स्नायु का खिंचाव छोड़ देने से जोर से उन स्नायुओं और नालियों में रक्त प्रवाह होता है जिसके कहीं रुके बिना रक्त-प्रवाह से सब नालियों के मल धुलकर साफ हो जाते हैं और सर्वत्र समान शुद्ध रक्त का संचार हो जाता है। तमाम शरीर में स्नायुओं का जाल बिछा हुआ है और माँस पेशियाँ उन्हीं से गँसी हुई हैं जैसा कि सबसे पूर्व के चित्र से ज्ञात होता है। पहले व्यायाम में रक्त का एकत्रीकरण और दूसरे में रक्त का समान प्रवाह यही दो प्रकार के व्यायामों का भेद और उनका परिणाम है। इससे यह साबित होता है कि सब प्रकार के व्यायामों में तथा शारीरिक और आध्यात्मिक उन्नति में आसनों का महत्व बहुत अधिक है। और स्वस्थ तथा नीरोग रखने के लिए प्रत्येक मनुष्य को अपने नित्य कार्यों की तरह समय निकाल कर कुछ समय आसनो के लिए भी देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१५—आसनों के पहिले—

भी कुछ बातें आसनों के सम्बन्ध में और जान लेनी चाहिए। जिनको जान कर आसन करने से पूर्ण लाभ हो सकता है। क्योंकि बहुत से लोग किसी बात को सुन कर ही उसकी गति विधि बिना जाने मनमाने ढङ्ग से उसे कर बैठते हैं। उसका परिणाम उल्टा होता है यानी लाभ के स्थान में हानि होती है। तब साधकों का मन न केवल उन बातों के करने से हट जाता है बल्कि उन पर अश्रद्धा होती है और वे उनकी निन्दा करते हुए बातें बतलाने वालों को भी भला बुरा कहने लगते हैं। इस प्रकार बिना जाने हुए किसी का महत्व घटाना अच्छा नहीं होता।

जिस तरह हमको बाहर एक आग दिखाई देती है उसी प्रकार हमारे शरीर के भीतर भी एक आग रहती है जो अप्रत्यक्ष और ज्वाला रहित होते हुए भी जीवन पर्यन्त नहीं बुझती। इसे जठराग्नि कहते हैं। यही हमारे खाये हुए भोजन को पका कर पचातो है। जब कभी यह आग मन्दी पड़ जातो है तो उदरव्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं, तब औषधियों द्वारा इस आग को तेज करना पड़ता है। प्रायः अधिक भोजन या गरिष्ठ भोजन से यह आग मन्द पड़ा करती है क्योंकि शक्ति से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अधिक काम करने से शक्ति का ह्रास होता ही है। कब्ज अजीर्ण उसी व्याधि का नाम है जिसमें अग्निमान्द्य होने से भोजन देर में पचता या नहीं पच पाता है। आसनों के अभ्यास से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है किन्तु आसनों के प्रारम्भ में कब्जियत की शिकायत न होनी चाहिए। यदि कुछ हो तो साधारण जुलाब लेकर उसे दूर कर देना चाहिए तब आसन करना चाहिए। भरे पेट या भोजन के बाद ही आसन न करना चाहिए। भोजन करने के बाद आसन करने में कम से कम २—३ घंटे का समय देना चाहिए। क्योंकि अपक्व अन्न पेट में रहने से आसन करते समय वह पक्वाशय से आमाशय में आ जायगा तो पेट में दर्द पैदा हो सकता है। दूसरे शरीर भारी होने से उसे यथेच्छ घुमा फिरा भी न सकेंगे, आराम की इच्छा होगी। पढ़ने से मालूम हुआ कि आसनों से वायु का कितना सम्बन्ध है। अतः आसन करने का स्थान खुला हुआ, साफ़ शुद्ध वायु वाला होना चाहिए ताकि शरीर के भीतर वायु अच्छी तरह प्रवेश कर सके जो खून को शुद्ध करने वाली है। बन्द या गन्दी जगह यह बात नहीं हो सकती।

आसन करने के लिए स्थान भी सुरक्षित और समतल होना चाहिए, ऊँचा नीचा स्थान ठीक नहीं। समतल स्थान

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में भी कुछ आसन बिछा लेना चाहिए जो न बहुत मुलायम हो न कड़ा। तह किया हुआ कम्बल इसके लिए बहुत उपयुक्त है। ये दोनों ही बातें न होने से शरीर को बाधा पहुँच सकती है। स्थान समतल न होने से शरीर टेढ़ा मेढ़ा हो सकता है। साथ ही किसी अङ्ग को मोच आ जाने का भय है। आसन न बिछाने से शीर्षासन आदि में शिर के नीचे अधिक कड़ा होने से मस्तिष्क को धक्का पहुँचेगा।

आसन करने का सब से अच्छा समय प्रातःकाल और सायंकाल है। उस समय शरीर में थकावट नहीं होती है। शौचादि से निवृत्त हो जाने के कारण शरीर साफ और हलका रहता है। दोनों समय, नहीं तो, प्रातःकाल ही आसन का सर्वोत्तोम समय है। तड़के उठ कर पहले शौचादि से निवृत्त हो जाना चाहिए और बहुत अच्छा तो यह है कि स्नान भी कर लिया जाय फिर आसम करे तो बड़ा लाभ होगा। चित्त प्रसन्न और उत्साहित रहेगा, दो ढाई घंटे में ही कड़ाके की भूख लगेगी। दूसरे कार्यों में स्फूर्ति रहेगी। हाँ, आसन करते समय शरीर पर लँगोट के सिवा और वस्त्र न होना चाहिए ताकि रक्त प्रवाह अच्छी तरह हो, अंगचालन ठीक हो। यदि जाड़ा बहुत हो या कोई कारण विशेष हो तो मोजे जाँघिया और सटी हुई बनियाइन या गंजी पहनी जा सकती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रारम्भ में ही बहुत समय तक कई आसन या एक ही आसन न करना चाहिए, न कोई आसन शीघ्रता पूर्वक वेग से करना चाहिए बल्कि धीरे धीरे प्रत्येक आसन में आसानो के साथ थोड़ा थोड़ा समय दे कर क्रमशः उसे बढ़ाना चाहिए और शक्ति से अधिक परिश्रम भी न करना चाहिए।

भोजन का भी ध्यान रखना चाहिए। इसके सम्बन्ध में अलग प्रकरण लिखा गया है।

प्राणायाम के साथ साथ यदि आसनों का अभ्यास किया जाय तो विशेष लाभकारी है। हाँ, यदि प्राणायाम अलग ही किया जाता हो तो आसनों के साथ उसकी कोई आवश्यकता नहीं। आसन के साथ हल्का दबाव का व्यायाम भी किया जाय तो अच्छा है।

गृहस्थ को सदैव ही ऋतुगामी होना चाहिए। अति का परिणाम सर्वत्र ही बुरा होता है। स्त्री पुरुष के विशेष प्रसंग से भी हानि होती है। इससे आसनों को पूरा और शीघ्र लाभ तभी होगा, जब हम अधिक ब्रह्मचर्य से रहेंगे।

जहाँ तक हो सके बीमार को आसनों के दिनों में औषधि सेवन न करना चाहिए। और अतिप्रवास, अत्यधिक परिश्रम, रात में अधिक जागरण आदि तो किसी को भी न करना चाहिए। तभी आसनों से पूर्ण लाभ होता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

वीर्य दोष वाले को तो पूरे ब्रह्मचर्य से रहना चाहिए तभी विशेष लाभ होगा। हाँ, ब्रह्मचय के साथ आसन करने से वह दोष मुक्त होकर पूर्ववत शक्ति शाली अवश्य हो जायगा। इसलिए संयम पूर्वक आसनों का अभ्यास करना चाहिए।

साधारण आसनों या व्यायाम के करने से शरीर को इच्छित लाभ न हो तो कठिन आसन और तीव्रगति के साथ करने चाहिए। यानी एक ही कठिन आसन जल्दी २ बहुत बार किया जाय और हरेक आसन के साथ वेग से श्वास खींचना और छोड़ना चाहिए।

आसन, बताई हुई विधियों के अनुसार ही करना चाहिए, यदि कोई सिखलाने वाला गुरु मिल जाय तो क्या ही कहना।

साधारणतया सभी आसनों, विशेष कर शीर्षासनादि में स्निग्ध पदार्थ खाना अधिक लाभकारी है। घृत आदि उनके लाभ में अधिक सहायता पहुँचाता है क्योंकि प्रकृति के अनुसार साधारणतया शीर्षासन से खुश्की हो सकती है इसलिए स्निग्ध पदार्थ खाये जायँ और कानों में तेल (सरसों का) छोड़ा जाय तो कोई खटका नहीं रहता। कई एक शीर्षासन करने वालों को देखा गया कि उन्हें उसके करने से कुछ खुश्की होगई और साथ ही सूखा ज़ुकाम भी हो गया पर कानों में तेल डालने से यह शिकायत जाती रही।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१६—आसन चिकित्सा

रोग निवारण के लिए जिस प्रकार औषधि-चिकित्सा, जल-चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा आदि अनेक चिकित्सायें हैं। उसी प्रकार आसन-चिकित्सा है। आसन-चिकित्सा को मैं सब चिकित्साओं से ऊपर और श्रेष्ठ मानता हूँ। इसका पहला सब से जबर्दस्त सबूत हमारे वे ऋषि मुनि और पूर्वज हैं जो आसन चिकित्सा (योगासन) द्वारा स्वस्थ, नीरोग और दीर्घ-जीवी होते थे। दूसरी बात यह है कि अन्य चिकित्साओं में केवल रोग दूर होता है पर आसन-चिकित्सा में रोग भी दूर होता है और फिर रोग नहीं होता। शरीर स्वस्थ हृष्ट पुष्ट रहता है। नीरोगी इस चिकित्सा से कभी रोगी हो जाय यह बहुत कम संभव है। तीसरी बात यह है कि और चिकित्साओं में बहुत सी झंझटें और दाम खर्च करने पड़ते हैं। सूर्य-चिकित्सा में भी सूर्य भगवान की प्रतीक्षा करनी पड़ती है। बरसात हुई तो बस, रहे।

आसन-चिकित्सा में ये एक भी झंझटें नहीं। न किसी वस्तु की आवश्यकता है। कहीं भी किसी रूप में हो आसन चिकित्सा सरलता पूर्वक की जा सकती है। इस पर देश काल या ऋतु का कोई असर नहीं पड़ता। यह सदैव लाभकारी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

रोगी को नीरोग और नीरोगी को स्वास्थ रखने वाली है। यों तो आसनों में प्रत्येक आसन के लाभ लिखे ही जायँगे किन्तु यहाँ संक्षेप में यह लिखा जाता है कि किन रोगों में कौन २ सा आसन लाभकारी होगा और उसमें पथ्यापथ्य का कैसा विचार और सहायता की आवश्यकता होगी:—

अरुचि और अजीर्ण—भोजन किये हुए अन्न का अच्छी तरह न पचना अजीर्ण कहलाता है और अजीर्ण के कारण मुख का स्वाद बिगड़ा रहना और खाने पीने की इच्छा न होने का नाम अरुचि है। साधारण रीति से जठराग्नि नित्य जितना भोजन पचा सकती है उतने ही समय में उससे अधिक भोजन पचाने के लिए वह अग्नि मन्दी है। किसी २ को मंदाग्नि आनुवंशिक भी होती है। वह चिरसाध्य है। अस्वस्थता या अन्य किन्हीं कारणों से अधिक भूख की अपेक्षा जब हम अधिक खा जाते हैं। या स्वादिष्ट भोजन होने पर साधारण परिमाण से अधिक खा लेते हैं या गरिष्ट पदार्थ खा लेते हैं जो देर में पचेंगे तो उस भोजन के लिए अग्नि मन्दी हो जाती है। मंदाग्नि से अजीर्ण और अजीर्ण से अरुचि पैदा होती है। व्यायाम करने वाले व्यायाम द्वारा अधिक भोजन को भी पचा लेते हैं।

इसका साधारण उपाय तो यही है कि परिमाण से अधिक

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

न खाना चाहिए किन्तु जब कभी यह शिकायत हो तो नीचे लिखे आसन पूर्ण लाभकारी होंगे। यदि नित्य आसन किये जायँ तो शिकायत दूर होकर फिर पैदा ही न होगी। शीर्षासन मयूरासन, मत्स्यासन, सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, जानु-शिरासन, ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन, वद्ध पद्मासन। थोड़ा भोजन और फलाहार दुग्धाहार ही इसके पथ्य हैं। आनुवंशिक मन्दाग्नि में पथ्य की विशेष आवश्यकता है।

कोष्ठबद्ध—अजीर्ण होने से वद्धकोष्ठ भी हो जाता है। दस्त सिर्फ खुल कर नहीं होता। इसलिए इसमें ऊपर लिखे आसन करने चाहिए। शीर्षासन अधिक करना चाहिए। प्रातः काल बड़े तड़के उठकर आध सेर के करीब ताजा पानी पीना लाभकर है यदि नाक का एक छेद बन्द करके दूसरे से पिया जाय तो अधिक अच्छा है।

उदरशूल—उपरोक्त शिकायतें और कारणों तथा कच्चा अन्नादि खा लेने से पेट दर्द हो जाता है। इसके लिए पेट पर हल्की बेसन की मालिश करनी चाहिए और पूर्वोक्त आसन करने चाहिए। शीर्षासन और मयूरासन विशेष लाभकारी है।

खट्टी डकार—अरुचि और अजीर्ण से आने लगती हैं इसलिए पूर्वोक्त आसन लाभकारी हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कृमि दोष—गन्दगी के कारण खाने पीने में अदृष्य कीड़े पेट में पहुँच कर और कीड़े पैदा कर देते हैं तो कृमि रोग हो जाता है। आसन करने वाले को कृमि दोष नहीं होता। मत्स्येन्द्रासन से इसमें बहुत लाभ होता है। शीर्षासन, चक्रासन, सर्वाङ्गासन, जानुशिरासन और गर्भासन लाभकर हैं।

खांसी श्वांस—के लिए शीर्षासन तथा उध्र्व सर्वाङ्गासन सर्वोत्तम औषधि है। जानुशिरासन भी लाभकारी है।

जुकाम—में जल के नेती के साथ साथ सर्वाङ्गासन और शीर्षासन विशेष लाभकारी हैं।

दन्त रोग—दाँतों को नित्य खूब साफ रखने से ही दन्त रोग दूर रहता है। शीर्षासन लाभकारी है।

तापतिल्ली—शीर्षासन, चक्रासन, वृश्चिकासन, गर्भासन, सर्वाङ्गासन, मत्स्येन्द्रासन लाभकारी हैं।

जोड़ दर्द या घुटने का दर्द—शीर्षासन के साथ साथ सेंक और तेल की मालिश करनी चाहिए। जाँघ में दर्द हो तो जानुसिरासन ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, वातयनासन करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

थकावट—में दण्डासन, शवासन करना चाहिए।

जंभाई—बहुत आती हो तो कोई भी आसन कई वार जल्दी जल्दी कर लेना चाहिए।

जीर्ण ज्वर—में कोई भी व्यायाम लाभकारी नहीं है आसनों में इसके लिए चक्रासन, मयूरासन, जानुशिरासन और शीर्षासन लाभकारी हैं।

शिरदर्द—कई प्रकार का होता है। इसमें पेट साफ रखने का प्रयत्न करना चाहिए और शीर्षासन तथा सर्वाङ्गासन करना चाहिए।

पीनस—में भी शिरदर्द का आसन करना चाहिए। नाक से ताजा पानी ख़ूब पिया जाय तो पूरा फायदा होता है।

रक्तदोष—ख़ूब बिगड़ने में शीर्षासन, कंठ बन्धासन ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन और सर्वाङ्गासन लाभकारी हैं।

सूजन—जिस अंग में सूजन हो उसी पर जोर पड़ने वाला आसन करना चाहिए।

मेदोरोग—पद्मासन, मयूरासन, गर्भासन, वृश्चिकासन, सर्वाङ्गासन चक्रासन करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आलस्य—दूर करने के लिए सर्वाङ्गासन और जानुशिरासन अच्छा है।

कमरदर्द—सर्वाङ्गासन जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन लाभकारी है। मालिश और सेंक इसमें भी होना चाहिए।

बाल रोग—जिसके बाल असमय सफेद हो गये हों उसे शीर्षासन और ऊर्ध्व सर्वांगासन से पूरा लाभ होगा। पन्द्रह महीने में नियम पूर्वक आसन करने से बाल काले होते हैं।

दिमाग की कमजोरी व अशक्तता—को दूर करने के लिए शीर्षासन, ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन, पद्मासन, मयूरासन, बकासन करने चाहिए।

स्वप्न दोष—शीर्षासन, सर्वाङ्गासन, जानुशिरासन करने चाहिए। रात में सोते समय शिर का तालू और हाथ पैर धोकर सोना चाहिए।

मिरगी—में शीर्षासन करने से लाभ होगा।

कुष्ठ—में शीर्षासन और सर्वाङ्गासन लाभकारी है।

लाल चट्टे—जो प्रायः बड़ी मुश्किल से मिटते हैं सर्वांगासन और शीर्षासन से दूर हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

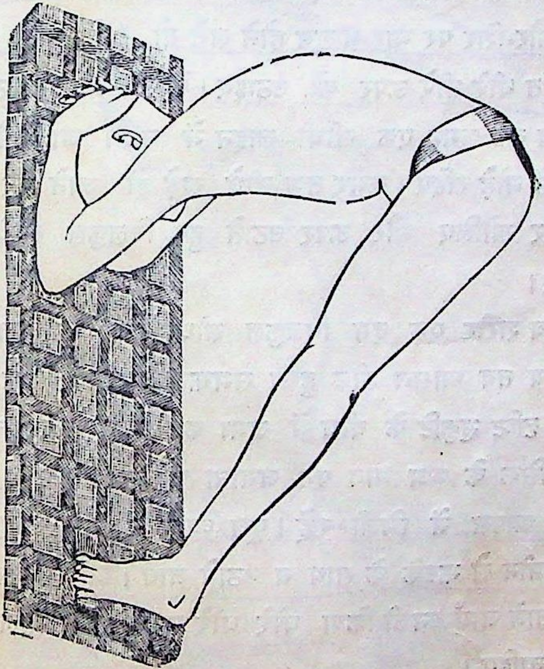
१७—आसन–१–शीर्षासन

विधि—"आसनों के पहले" शीर्षक नामक प्रकरण में बतलाया गया है कि कोई कम्बल आदि बिछा कर आसन करना चाहिए ताकि जमीन बहुत सख्त न मालूम पड़े। इस शीर्षासन में तो और भी मुलायम स्थान की आवश्यकता है। क्योंकि इसमें सिर के ही बल तमाम शरीर को सँभालना होता है। मस्तिष्क, जो शरीर का राजा है, जमीन सख्त होने से ठेस खा सकता है। इस लिए कम्बल को ख़ूब तहा कर उस पर या सिर के नीचे अँगौछे आदि की इँडुरी रख कर शीर्षासन करना चाहिए। यों तो किसी आसन में विशेष कारण के बिना लंगोट के अलावा दूसरा वस्त्र न पहरना चाहिए पर शीर्षासन में तो लंगोट भी ढीला ही रखना चारिए ताकि रक्त के प्रवाह में किसी तरह की रुकावट न हो। इसके करने की विधिः—

पहले घुटने टेककर आसन पर बैठ जाइए। फिर दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर उन्हें कोहनियों तक अपने सामने जमीन में अच्छी तरह जमा कर रखिए। ये हाथ इस प्रकार सिर्फ सिर को इधर उधर से सहारा देकर शरीर का तोल सँभालने के लिए रखे जाते हैं। शरीर का भार इन पर न पड़ना चाहिए वह तो सिर पर रहे। अब सिर को दोनों

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



शीर्षासन नं० १

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

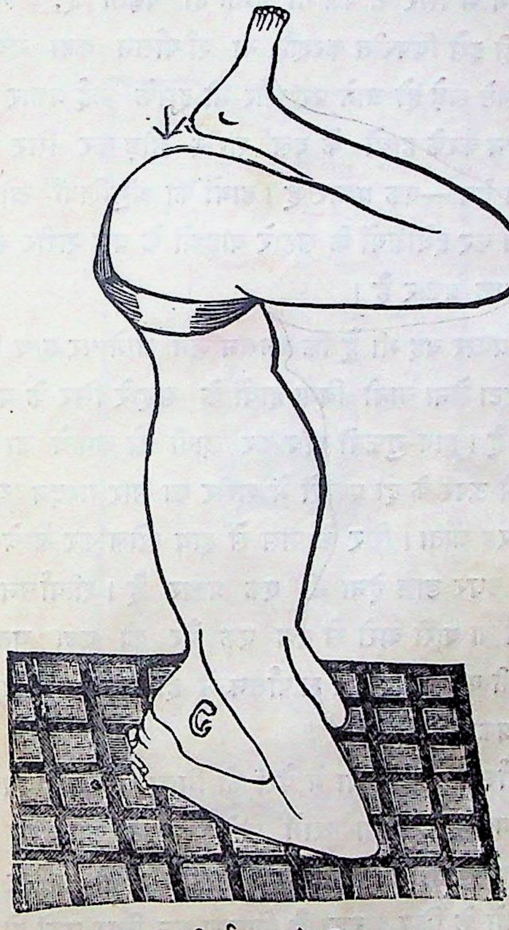
हाथों के बीच तालू के बल अच्छी तरह जमाकर पैरों को तान देना चाहिए। देखो चित्र नं० १। फिर शरीर का बोझ सिर पर छोड़ते हुए पैरों को शरीर की ओर खसकाइए। ताकि शरीर का भार सिर पर पड़ता जाय। जब पैर काफ़ी सरक आवें और शिर पर भार मालूम होने लगे तो उन्हें घुटने मोड़ते हुए बहुत धीरे धीरे ऊपर को उठाइए। पैर ज़मीन से उठ जाने पर जब तक कमर एक सीधी लाइन में न हो जावे पैरों को घुटने से मोड़े रहिए। कमर तक सीधे खड़े हो जाने पर धीरे धीरे पैर खोलिए और ऊपर उठाते हुए बिलकुल सीधे तान दीजिए।

जब शरीर एक दम बिलकुल सीधा सिर के बल खड़ा हो जाय तब आसन ठीक हुआ समझना चाहिए। इस समय अपनी दृष्टि भृकुटि के बीच में जमा कर ध्यान करना चाहिए या नासिक के अग्र भाग पर जमाना चाहिए। घुटने, पंजे, एड़ियाँ आपस में मिली रहें। पूरा ध्यान रखना चाहिए कि पैर ज़मीन से झटके के साथ न उठाये जायँ। और न झटके से ऊपर ताने जायँ उनकी क्रिया धीरे धीरे शरीर को सँभालते हुए होनी चाहिए।

आसन पूरी शकल में लग जाने पर शरीर को स्थिर कर देना चाहिए हिलने डुलने न पावे। आँखें ख़ूब खुली रहें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



शीर्षासन नं० २

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

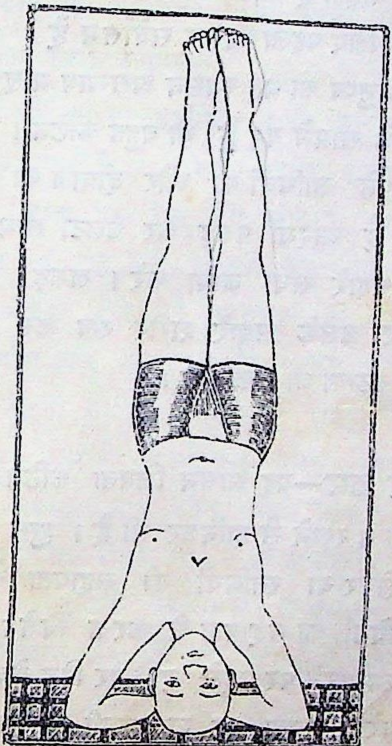
इस आसन में सिर के बल तो होना ही पड़ता है, उल्टे खड़े होने से ही इसे विपरीत करणी या शीर्षासन कहा गया है। किन्तु उलटे खड़े हो जाने पर और भी इसके कई प्रकार होगये हैं। आसन करके हाथों के बल शरीर छोड़ कर सिर को भी ऊपर उठा देना—एक प्रकार है। हाथों की अँगुलियाँ खोल कर हाथ फैला कर हथेलियों के सहारे बाहुओं के बल शरीर को छोड़ देना भी एक प्रकार है।

एक प्रकार यह भी है कि आसन लग जाने पर हाथ सिर के पास से हटा लेना यानी बिना हाथों के सहारे सिर के बल खड़े हो जाना है। हाथ गुफनी बाँध कर छाती से लगाये जा सकते हैं। इससे ऊपर के दो प्रकारों में शरीर का भार गरदन या सिर पर नहीं रह जाता। सिर के पास से हाथ खोल कर लम्बे जमीन पर इधर उधर डाल देना भी एक प्रकार है। शीर्षासन करके दोनों पैरों या बारी बारी से एक एक पैर की एड़ी चूतड़ों से लगाना भी एक प्रकार है। शीर्षासन में ही पद्मासन लगा लेना भी एक प्रकार है।

शीर्षासन की अवस्था में पैरों को मिला कर न रखना बल्कि उन्हें अगल बगल या आगे पीछे चिमटे की तरह अच्छी तरह फैला देना भी एक प्रकार है। किन्तु यह प्रकार चंचल चित्त वालों के लिए अच्छा है जिनका मन स्थिर नहीं हो सकता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



शीर्षासन नं० ३

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जो ध्यान नहीं लगा सकता, वह पैर चलाता रहे। जो साधक मन की शान्ति चाहता है और ध्यान लगाना चाहता है उसके लिए और सब के ही लिए पहला प्रकार सर्वोत्तम है। बहुत मोटे या बहुत कमजोर मनुष्य को यह आसन असम्भव मालूम होगा और वास्तव में उसके सामने यह है भी बहुत कठिन। इसलिए ऐसे साधकों को अपने साथियों का और दीवाल का सहारा लेना चाहिए। चार छै आदमी पकड़ कर उलटा साध दिया करें। या दीवाल के सहारे सधा जाया करे। लकड़ी का तख्ता भी ढालू रख कर उसके सहारे शरीर रख कर शीर्षासन का अल्पांश लाभ उठाया जा सकता है।

समय क्रम—यह आसन जितना कठिन है उतनी ही पूरी सावधानी न रखने से हानिकर भी है। शुरू में इसे दीवाल का सहारा लेकर या साथियों की सहायता से ही करना चाहिए। साथियों की सहायता से करना विशेष अच्छा है। आसन आरम्भ करने पर पहले दो चार दिन केवल आसन पर हाथों के सहारे सिर रख कर शरीर की ओर (बिना घुटना मुड़े) पैर सरकाने का अभ्यास करना चाहिए। जब शरीर कुछ सधता मालूम हो तो घुटने मोड़ते हुए ऊपर उठाना चाहिए। कई दिन केवल इसी अभ्यास में लगाना चाहिए। जब घुटने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मोड़े हुए कमर तक शरीर .खूब सधने लगे और बिलकुल सीधा होने लगे तो पैर ऊपर को खोलने का अभ्यास करना चाहिए। जब पहली प्रकार का शीर्षासन खूब अच्छी तरह होने लगे तभी अन्य प्रकार करने चाहिए।

इस आसन में जल्दी हरगिज न की जाय नहीं तो हानि की विशेष सम्भावना है। कारण—शरीर इधर उधर झोका खा जाने से मस्तिष्क पर ठेस लग जायगी, गर्दन मोच खा जायगी, शरीर में चोट लग जायगी या हाथ पैरों में मोच आ जायगी इसलिए धीरे धीरे सावधानी से करना चाहिए। शुरू में चार पाँच दिन शीर्षासन को पन्द्रह सेकिण्ड से तीस सेकिण्ड तक करना चाहिए फिर प्रति सप्ताह आधा, एक, दो तीन मिनट क्रम क्रम से बढ़ाते हुए बारह मिनट तक किया जाय और छै महीने बाद आध घण्टे तक तथा एक साल पश्चात् एक घण्टे तक सधने का अभ्यास बढ़ाया जाय। शीर्षासन के समय साँस बड़ी शान्ति से साधारण तौर पर लेनी चाहिए। शीर्षासन ठीक होने लगे तब यदि शीर्षासन से पहले और पीछे दो चार प्राणायाम करलिये जाया करें तो विशेष लाभ हो।

लाभ—योगशास्त्री, ऋषि, मुनियों और आसनों के अभ्यासियों ने शीर्षासन की महिमा बहुत गाई है और इसे ही सब

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

से अधिक महत्व दिया है। इसे सब आसनों का राजा, सब से बढ़ कर और तत्काल फल देने वाला है। इसीलिए आसनों में इसी का अधिक प्रचार और चर्चा हुई। प्राचीन योगग्रन्थों में जिस विपरीत करणी मुद्रा को बहुत महत्व दिया घया है उसकी क्रियाओं से यह निश्चय होता है कि शीर्षासन ही विपरीत करणी है और इसे ही कपालासन भी कहते हैं।

शरीर को रोगों से मुक्त करने और निरोग को स्वास्थ रखने में यह आसन लासानी है। अद्भुत शक्ति रखता है। आवश्यकता केवल विश्वास पूर्वक अभ्यास की है। घेरंड संहिता में जो इस आसन को मृत्यु और बुढ़ापे से रक्षित करने वाला बताया है उसका तात्पर्य यही है कि इसके अभ्यास से मनुष्य बिना पूर्ण आयु प्राप्त किए न तो रोग से मृत्यु पा सकता है और न अस्वस्थ रह सकता है। वास्तव में बात भी ऐसी ही प्रतीत होती है क्योंकि मानव-रचना में उत्तरोत्तार ऊपर के अङ्ग अधिक महत्त्व के होते गये हैं। शुक्र (वीर्य) जो सब का राजा है हृदय में रहता है। कण्ठ में एक गाँठ होतो है जो शरीर के बढ़ाने और उसके रोग-कृमियों को दूर करने में बड़े महत्व की मानी गई है। उसके ऊपर और आसपास शरीर के उपयोगी ऐसी ग्रन्थियाँ मैं जिनसे शरीर के स्वास्थ्य में पूरी सहायता मिलती है। ऊपर मस्तिष्क है जिसके विषय में कुछ लिखना व्यर्थ है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यह भी सब जानते हैं कि पतली चीज़ नीचे की ओर बहती है और रक्त ही शरीर को कांतिवान जीवनप्रद और स्वस्थ रखने में समर्थ है ऐसा जानना चाहिए। यदि कुछ देर हाथ ऊपर उठाये रहिए तो मालूम होगा कि ऊपर का हिस्सा नीचे की अपेक्षा पीला और कान्ति रहित सा हो गया। क्यों? इसीलिए कि ख़ून अपने स्वाभाविक गुण से नीचे की ओर उतर आया और उसके न रहने से उस अङ्ग की वह कांति नहीं रही। इससे यह स्पष्ट समझ में आ जाता है कि शरीर को स्वस्थ, कांतिवान और नवजीवन युक्त रखने के लिए सब शरीर में स्वाभाविक प्रवाह से पहुँचाने और उसे शुद्ध रखने की कितनी आवश्यकता है। उसकी पूर्ति शीर्षासन से होती है।

मनुष्य सदैव पैरों के बल खड़ा रहता है इससे उसका रक्त प्रवाह भी हमेशा पैरों ही की ओर रहता है। शीर्षासन से रक्त-प्रवाह बिलकुल बदल जाता है। देखने से मालूम होगा कि शीर्षासन करने पर मुख, सिर, छाती, आँखें, कान आदि ऊपर के हिस्से अधिक लाल हो जाते हैं। इससे उन अङ्गों का रक्त प्रवाह तो शुद्ध हो ही जाता है साथ में उन अङ्गों के रोग नष्ट होकर उनकी शक्ति बढ़ती है। जिनके पैर सुन्न हो जाया करते हैं उनको शीर्षासन से लाभ होता है। मस्तिष्क में शुद्ध ख़ून अधिकता से पहुँचने से बुद्धि तीव्र और स्मरण शक्ति बढ़

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जाती है। तरल होने से जो वीर्य नीचे की ओर प्रवाहित होता है, शीर्षासन से वही ऊर्ध्वगति होने से मनुष्य को कांतिमान बनाता है। वीर्य दोष, स्वप्न दोष नष्ट होकर उसका स्तंभन होता है। जिसके बाल असमय हो सफेद हो गये हैं वह यदि एक वर्ष भी शीर्षासन करे तो निश्चय बाल काले हो जाते हैं। शीर्षासन से उदर विकार नष्ट हो कर जठराग्नि बढ़ती है दृष्टि दोष दूर होता है। बाहर बढ़ा हुआ, या तिल्ली यकृत से रोगी का पेट रोग दूर होकर शुद्ध हो जाता है। अजीर्ण आदि की शिकायत कभी नहीं होती।

सारे शरीर में रक्त पहुँचने का कार्य हृदय को करना पड़ना है, नहीं तो ऊपर को ख़ून कैसे पहुँचे। हृदय को इसमें बहुत परिश्रम करना पड़ता है, शीर्षासन से हृदय को विश्राम मिलने से वह आगे अधिक काल तक कार्य करता है जिससे मनुष्य की आयु बढ़ती है और सब शरीर में वेग से शुद्ध रक्त का प्रवाह होने से मनुष्य की शारीरिक कमजोरी, छाती के, गले के, सिर के, पैरों के, पेट के, मुख के दोष व रोग दूर होते हैं और वह एक नये प्रकार के आनन्द का अनुभव करता है।

शीर्षासन के अभ्यासी को वृद्धत्व कष्ट नहीं दे सकता, न सहसा भासित ही होता है। मेदोरोग, अर्श रोग, वृषण वृद्धि, पीनस रोग, क्षय रोग, पांडु रोग, जीर्ण ज्वर, कर्ण रोग,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

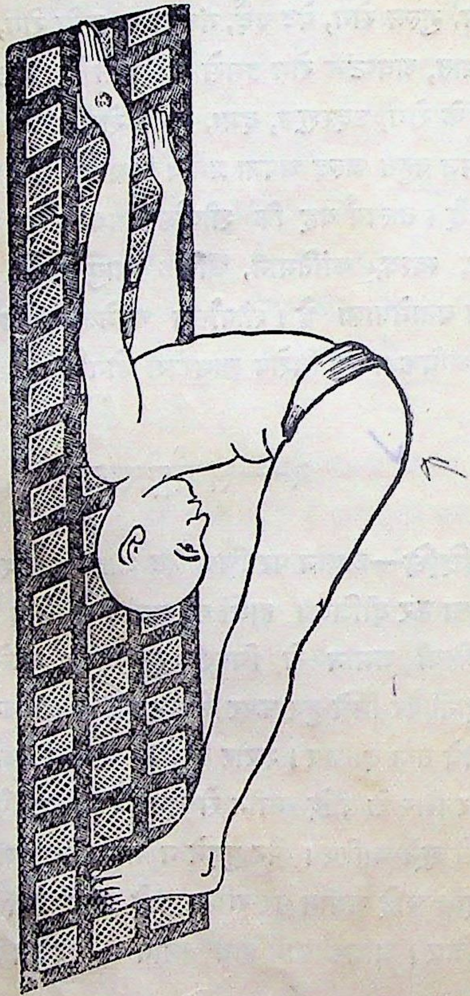
जुकाम, गुल्म रोग, पेट दर्द, गंडमाला, कृमि रोग, श्वास, खाँसी, वीर्य पात, अवष्टंभ रोग इससे नष्ट होते हैं। गंडमाला, पीनस, आँतों के रोग, उदरशूल, दमा, गुल्म रोग, रक्त विकार पर तो शीर्षासन बहुत जल्द अपना प्रभाव दिखाता है। और रोग नष्ट करता है। तात्पर्य यह कि शीर्षासन सब प्रकार से मनुष्य को निरोग, स्वस्थ, कांतिमान, अधिक आयु वाला, चैतन्य और फुर्तीला बनानेवाला है। शीर्षासन करनेवाले को घी दूध का सेवन अधिक करना विशेष लाभकारी होगा।

२—सर्वाङ्गासन

विधि—आसन पर चित्त लेट जाइए और शरीर को एकदम ढीला कर दीजिए। हाथों को जमीन से ऐसा मिला रखिए कि हथेलियाँ जमीन से चिपकी रहें। अब घुटने सीधे कड़े करके दोनों पैर मिले हुए ऊपर को उठाइए और उन्हें पेड़ की तरह सीधे तान दीजिए। शरीर को भी उठाइए और पैरों को ले जाकर सिर के पीछे जमीन से लगाइए। केवल पैर के पंजे ही जमीन से छूने चाहिए। पैर मुड़ने न पावें बल्कि सीधे तने हुए रहें। हाथ चाहे जमीन पर रखिए चाहे सहारे के लिए कमर से लगा दीजिए। अधिक लाभ हाथ जमीन पर रखने से ही है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



सर्वाङ्गासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust

इस हालत में ठोढ़ी कंठ के गँड़ासे से चिपकी रहनी चाहिए। सर्वाङ्गासन को ही हलासन भी कहते हैं।

समय क्रम—प्रारम्भ में सर्वाङ्गासन की पूरी क्रिया दो चार दिन में करनी चाहिए। पहले ही दिन एक दम पैर उठाकर ज़मीन पर लगाने से गर्दन में मोच आने या दर्द होने की संभावना है जब आसन होने लगे तो आधे मिनट से आठ-दश मिनट तक का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाया जाय।

लाभ—इस आसन से पेट के सभी दोष दूर होते हैं अजीर्ण नष्ट होता है, भूख खुलकर लगने लगती है। तिल्ली वग़ैरह नष्ट हो जाती है। आरोग्यता और स्वास्थ्य के लिए यह आसन बहुत कुछ शीर्षासन के ही समान लाभकारी है। पूरे शरीर पर इसका प्रभाव पड़ता है। कान में भन भन होते रहना या न सुनाई देने में भी यह आसन फायदा पहुँचाता है। कोई कोई इसे भी विपरीत करणी मुद्रा कहते हैं।

खून में जो कीटाणु पैदा हो जाते हैं उन्हें नष्ट करने की इसमें शक्ति है। मिर्गी वालों, वीर्य रक्षा चाहने वालों, गठिया वालों के लिए यह आसन उपयोगी हैं। गलित कोढ़ में भी यदि आसन यह निरन्तर किया जाय तो इससे बहुत लाभ होता है। इसके

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अलावा सिर दर्द, मेदो रोग, पांडु रोग, जंघा दोष, कृमि दोष, कमर दर्द आदि में भी यह आसन लाभ पहुँचाता है। स्वास्थ्य रक्षा के लिए यह आसन अत्यन्त उपयोगी है।

३—ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन

विधि—यह आसन भी सर्वाङ्गासन के ही समान है। अन्तर केवल इतना है कि सर्वाङ्गासन में पैरों को सिर के पीछे ले जाकर जमीन से लगाना पड़ता है। ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन में पैर सीधे ऊपर को खड़े रखने पड़ते हैं, समस्त शरीर भी जमीन से उठाकर केवल कंधा और ल्यांड़ो पर सारे शरीर को साधना होता है। सहारे के लिए हाथ कोहनियों से मोड़कर कमर में लगा लेना चाहिए। ठोढ़ी ख़ूब दबी हुई कंठ के गंड़ासे से सटी रहनी चाहिए। कोई कोई इसी को सर्वाङ्गासन कहते हैं। कोई विपरीत करणी या विपरीतासन भी इसी को कहते हैं।

समय क्रम—प्रारम्भ में आधे मिनट से शुरू करके ८-१० मिनट तक का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाया जाय।

लाभ—यह आसन भी सर्वाङ्गासन के ही समान लाभकारी है। इससे हृदय को विश्राम मिलता है। रक्त शुद्ध होकर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उसका प्रवाह वेग से होने लगता है। यह आसन बहुत से विकारों को नष्ट करने में बहुत उपयोगी है। पेट के समस्त विकारों को दूर करता है। शुरू में ४-५ दिन इस आसन के करने से पेट में कुछ गड़बड़ मालूम होती है। किसी किसी के कुसकन भी होने लगती है पर चार पाँच दिन बाद ही सब शान्त होकर लाभ होने लगता है, इसलिए प्रारम्भिक विकार से किसी को घबड़ाकर आसन करना छोड़ न देना चाहिए। यह आसन अजीर्ण, मंदाग्नि, आँतों के रोग, आमबात, कमर दर्द, कृमि दोष, गंडमाला, जंघा दोष, जीर्ण ज्वर, तिल्ली, पांडु रोग, मेदोरोग, वृषण बाढ़ आदि रोगों को लाभ पहुँचाता है।

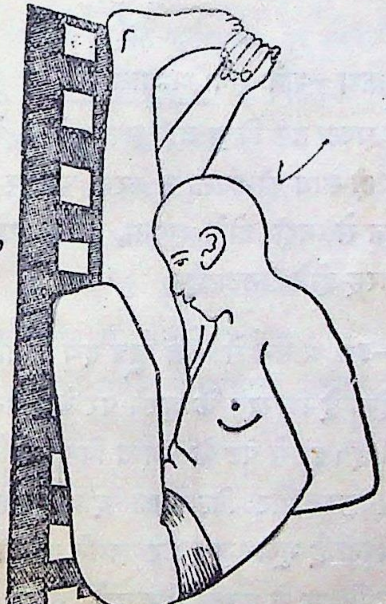
बालों की सफेदी, ख़ून की ख़राबी, बुद्धि दोष, पीनस, ज़ुकाम, गुल्म रोग, श्वास, खाँसी, वीर्य रक्षा में तो यह आसन बहुत ही लाभकारी सिद्ध हुआ है।

४—जानुशिरासन

विधि—आसन पर बैठकर पहले पैरों को लम्बा फैला दीजिए। अब बायें पैर को मोड़कर, पैर का तलवा जंघा की जड़ में जंघा से चिपका दीजिए। एंड़ी ठीक तोंदी के सामने रहे। इसके बाद फैले हुए पैर के अंगूठों को दोनों हाथों से पकड़कर उसी पैर के घुटने पर सिर रखकर बैठिए। कुछ देर बैठने के

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



जानुशिरासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बाद बायाँ पैर फैलाकर, दाएँ को जाँघ की जड़ में लगाकर पूर्ववत बैठिए। पैरों को थोड़ी थोड़ी देर के अन्तर से बदलते रहिए। यह आसन करते समय श्वास को बाहर निकाल कर पेट को पीठ की ओर खींचने का पूरा प्रयत्न करने से बड़ा लाभ होता है।

समय क्रम—शनैः शनैः अभ्यास से यह आसन पाँच मिनट से आध घण्टा तक किया जा सकता है। केवल एक दो मिनट करने से ही लाभ की आशा न करनी चाहिए। यह आसन भी पहले ही दिन से नहीं होने लगता, थोड़ा थोड़ा अभ्यास करने से पूरी तरह होने लगता है।

लाभ—इस आसन से आँतें ख़ूब दब जाती हैं जिसका परिणाम यह होता है कि खून के छूटने पर वे अपना काम ज़ोरों से करने लगती हैं। इससे पेट के समस्त विकारों को पूरा लाभ पहुँचता है। यकृत और तिल्ली का दोष दूर हो जाता है। पाचन शक्ति बढ़ती है भूख खुल कर लगने लगती है। पेट का दर्द अथवा पेट विकार से उत्पन्न सिर दर्द, तोंदों का दर्द इस आसन के करने से दूर होता है। जीर्ण ज्वर, श्वास, खाँसी, पांडु रोग, कमर दर्द, जंघा दोष, शिर का भारीपन, अरुचि, आँखों की जलन, आलस्य, बेचैनी, मूत्रेन्द्रिय के कष्ट आदि दोष

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दूर होते हैं। आँतों के समस्त दोषों को यह आसन लाभकारी होता है।

१५—पश्चिमोत्तानासन

विधि—आसन पर पैठ कर पहले पैर लम्बे फैला दीजिए दोनों पैर मिले रहें। घुटने मुड़े न हों बिलकुल सीधे रहें। टाँगें जमीन से लगी रहें इसके बाद आगे को झुककर दोनों हाथों से पैरों के दोनों अँगूठों को पकड़िए। ध्यान रखिए कि पैर जमीन से जरा भी न उठने पावें। पैरों के अँगूठे पकड़कर सिर दोनों घुटनों के बीच में करके प्रयत्न करना चाहिए कि सिर घुटनों पर या उनके भी आगे रखा जाय। यदि बन सके तो हाथ की कोहनियों को जमीन से छुआना चाहिए।

समय क्रम—मोटे शरीर वालों से एकदम यह आसन न हो सकेगा। सिर को घुटनों से मिलाना तो दूर, हाथों से पैर के अँगूठे ही पकड़ना मुश्किल है। किन्तु निरन्तर के अभ्यास से होने लगता है। शुरू में पैर फैलाकर और घुटने सीधे रख-कर, कमर आगे झुकाकर अँगूठे पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए। धीरे धीरे पैर पकड़ने लग जाने पर सिर घुटनों पर रखने का प्रयत्न करना चाहिए। ध्यान रहे कि उकता कर जल्दी में शरीर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में झटका देकर या कमर अधिक जोर से दबाकर पैर पकड़ने या घुटनों पर सिर रखने की कोशिश न करना चाहिए, उससे हानि होगी। धीरे धीरे पन्द्रह सेकंड से एक मिनट तक प्रति सप्ताह बढ़ाते बढ़ाते पन्द्रह मिनट तक का अभ्यास किया जा सकता है। शारीरिक लाभ के लिए तो ४-५ मिनट तक का ही अभ्यास काफ़ी है।

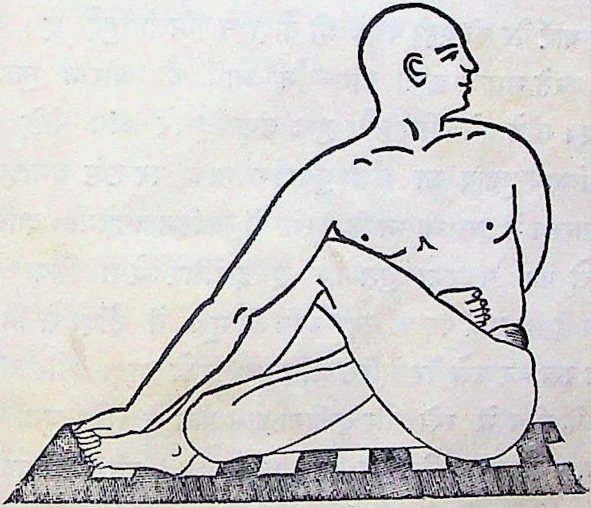
लाभ—इस आसन से पेट और पैरों के स्नायुओं का खिंचाव खूब होता है और वे फैलाते हैं इससे पेट के विकार दूर होते हैं। वद्ध कोष्ट तो रहता ही नहीं। निकला हुआ पेट पिचक जाता है, जठराग्नि तेज हो जाती है। आध्यात्मिक दृष्टि से भी यह आसन बहुत लाभकारी है क्योंकि इससे प्राण पश्चिम मार्ग से जाने लगते हैं। इसके अतिरिक्त मेदोरोग, पांडु रोग, तापतिल्ली, जंघादोष, कृमि दोष, श्वास, खांसी, कमर दर्द, आँतों के रोग और अजीर्ण वालों को भी यह आसन लाभकारी है।

१६—मत्स्येन्द्रासन

विधि—पहले आसन पर पैर फैला कर बैठ जाइए फिर बाएँ पैर का पँजा उठा कर दाहिनी जाँघ की जड़ में रखिए। पंजे का तलवा पेट से और एड़ी तोंदी से सटी रहे। अब दाहिना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



मत्स्येन्द्रासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पैर बाएँ घुटने पर इस प्रकार रखिए कि पैर खड़ा रहे और उसका पंजा घुटने के सहारे बाहर की ओर जमीन पर जमा रहे। इसके बाद बायाँ हाथ दाहिने पैर के घुटने के बाहर से ले जाकर उसका अंगूठा मजबूती से पकड़िए। हाथ चित्त रखना चाहिए। अब दाहिना हाथ पीठ की ओर ले जाकर उससे बाएँ पैर की एड़ी पकड़े जो तोंदी से मिली हुई है। यह क्रिया करते समय छाती या गर्दन आगे की ओर न झुकनी चाहिए। सीधे तने रहिए और मुख तथा दूसरे अंग पीछे की ओर जितने घुमाए जा सकें घुमाकर नाक पर दृष्टि जमाइए।

प्रारम्भ में इस आसन के करने में कठिनता होगी। दाहिने हाथ से एड़ी पकड़ना मुशकिल है इसलिए ऐसा किया जा सकता है कि बाएँ पैर की एड़ी जाँघ के मूल में तोंदी से मिला कर न रख कर उसे पैर सहित जाँघ के नीचे गुदा और अंड-कोषों के बीच में रखे और दाहिना हाथ पीठ के पीछे घुमा कर एड़ी न पकड़ कर दाहिने पैर की जाँघ पकड़ने (छूने) का प्रयत्न करे। बाकी सब क्रिया पूर्ववत् है। यह प्रथम प्रकार से सरल है इसको अर्ध मत्स्येन्द्रासन कहते हैं। दोनों प्रकारों को हाथ और पैरों के हेर फेर से अदल बदल करना चाहिए ताकि सारा अंग समान रूप से झूम जाय।

समय क्रम—शुरू में मत्स्येन्द्रासन कठिन होने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

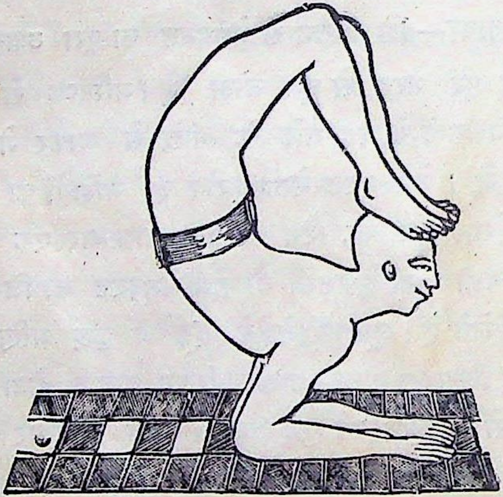
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अर्ध मत्स्येन्द्रासन से अभ्यास शुरू करना चाहिए। और अभ्यास बढ़ाते हुए मत्स्येन्द्रासन के पूर्ण रूप पर पहुँचना चाहिए। अभ्यास १५ सेकंड से तीन मिनट तक का किया जाय। प्रति सप्ताह १५ सेकंड बढ़ाना चाहिए।

लाभ—इस आसन से मेरुदण्ड का पूरा व्यायाम होता है। वह पूरी तरह से घूम जाता है। मस्तिष्क से जो प्राण नाड़ी निकलती है वह गले के पीछे से जाकर मेरुदण्ड से मिलती है। मेरु दण्ड ऐसी करीब ३२ मणियों का बना होता है जो साइकिल की, चैन की तरह गोलाकार एक दूसरे से फँसती चली जाती हैं। तभी तो हम मेरुदण्ड को जिधर चाहते हैं घुमा लेते हैं। घूमते रहने से दंड की कुछ मणियाँ जकड़ जाती हैं जिसका असर प्राण-नाड़ी पर बाधक होता है। इस आसन से पूरा मेरुदण्ड शुद्ध अपने कार्य में तत्पर रहता है जिसका बड़ा असर प्राण-नाड़ी पर यह पड़ता है कि मस्तिष्क चैतन्य और तेज रहता है। दूसरे इस आसन से पेट पीठ हाथ पैर आदि प्रायः समस्त शरीर के स्नायु खिंचते हैं जिससे रक्त प्रभाव शुद्ध हो कर वे निर्मल हो जाते हैं। इस आसन से जठराग्नि प्रबल होती है। पेट के समस्त रोग नष्ट होते हैं, आँतों के रोग, आमवात, अवष्टम्भ, कमर दर्द, जंघा रोग, कृमि रोग,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



वृश्चिकासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तापतिल्ली, जीर्ण ज्वर, मेदो रोग, पाँडु रोग, नष्ट होते हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से भी यह आसन उपयोगी है। स्वास्थ्य को बढ़ाने वाला है। इसलिए अवश्य इसका अभ्यास करना चाहिए।

७—वृश्चिकासन

विधि—पहले आसन पर बैठ जाइए फिर समानान्तर में दोनों हाथ कोहनियों तक जमीन पर जमा दीजिए। पंजा खुला रहे। इसके बाद धीरे से पैरों को ऊपर उठाकर घुटनों को मोड़ दीजिए और लेजाकर सिर के ऊपर जमा दीजिए। सिर बिलकुल सीधा तना हुआ रहे। दृष्टि सामने की ओर और ध्यान नासिकाग्र पर रहे।

समय क्रम—प्रारम्भ में यह आसन करने के लिए दीवाल का सहारा लेना चाहिए। कोहनियों के बल होकर फिर घुटनों को मोड़ कर सिर पर ले जाना चाहिए। पर जब शरीर सधने लगे तो बिना दीवाल का सहारा लिए अभ्यास करना चाहिए। आसानी से जितनी देर इस आसन पर स्थिर रह सके—रहना चाहिए। कष्ट मालूम होने लगे तब छोड़ देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

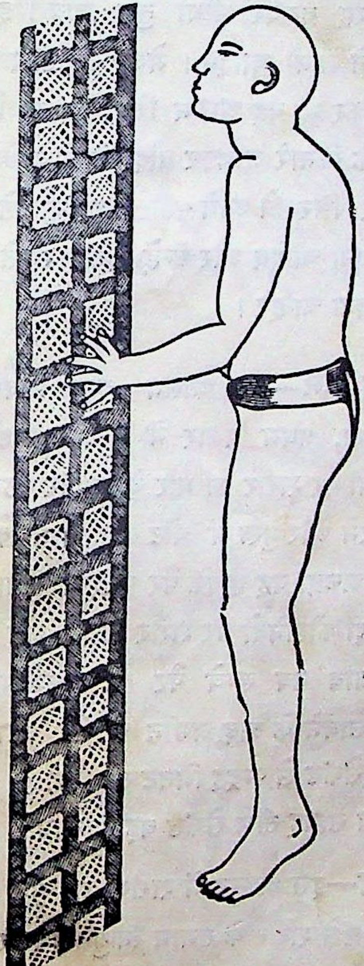
लाभ—इस आसन से भी शरीर के प्रायः सभी स्नायुओं पर खिंचाव पड़ता है। विशेषकर के पेट आँतों का भाग शुद्ध हो जाता है। हाथों में ताक़त आती है। शरीर बिलकुल हलका हो जाता है। कार्यों के करने में उत्साह बढ़ता है। इसके अतिरिक्त इस आसन से मेदारोग, तिल्ली; अशक्तता, पांडुरोग, कृमिरोग, कमरदर्द, आमबात, अजीर्ण रोग नष्ट होते हैं।

८—मयूरासन

विधि—पहले घुटनों के सहारे आसन पर बैठ जाइए फिर दोनों हाथ जमीन पर साधारण अन्तर से ऐसे रखिए कि पंजे पीछे (भीतर) की ओर रहें, इधर उधर या बाहर कदापि न रहें क्योंकि इस आसन में पेट पर पूरा दबाव डालना है यह पंजे भीतर रहने में ही पड़ेगा। अब दोनों पैरों को पीछे लम्बी फेंक कर पैरों को पंजों के बल साधिए और हाथों की दोनों कोहनियाँ तोंदी के दोनों तरफ लगाकर, छाती और सिर को आगे की ओर दबाते हुए पैरों को जमीन से ऊपर उठाने का प्रयत्न कीजिए। जब पैर जमीन से उठाकर कोहनियों के समानान्तर में आ जायँ तो सिर और छाती को भी सीधा कर दीजिए तात्पर्य यह कि सारा शरीर हाथों की कोहनियों पर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



मयूरासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तराजू की तरह बराबर सीधा तुल जाय। इस समय दृष्टि बिलकुल सामने रहनो चाहिए। मेज़ या ऊँचे स्टूल आदि के सहारे खड़े होकर भी यह आसन किया जाता है। दोनों हाथों के पंज मेज के किनारे जमाकर तोंदी के नीचे कोहनियाँ लगाकर पीठ और सिर को आगे की ओर झुकाते हुए पैरों को ज़मीन से उठाना चाहिए और उन्हें सतर रखते हुए कुछ पीछे की ओर ले जाना चाहिए।

समय क्रम—यह आसन बड़ी सावधानी से करना चाहिए। कारण, प्रथम प्रकार में एक साथ ही या झटके के साथ कोहनियों पर शरीर का भार देकर पैर उठा देने से आगे मुँह भरा गिरने और मुख में चोट लग जाने का पूरा भय है। शुरू शुरू में अच्छा यह है कि पैर पीछे न फैलावे बल्कि घुटनों पर बैठे हुए ही कोहनियों पर शरीर तोले। जब इस तरह पूरा अभ्यास हो जाय तब लम्बे पैर करें उसमें भी दो एक दिन पंजों पर ही साधने के बाद जमीन से पैर उठाने का अभ्यास करें। पन्द्रह सेकंड से पन्द्रह मिनट तक इसका अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रति सप्ताह तीस सेकंड बढ़ाता जाय।

लाभ—इस आसन में शरीर का कुल भार हाथों पर रहता है जिससे शरीर के तमाम स्नायु खिंचकर शुद्ध होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

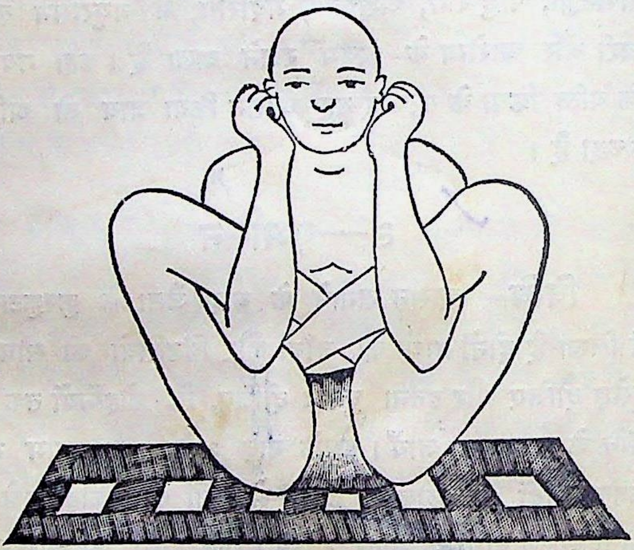
पेट की ओर रक्त प्रवाह का वेग होने से पाचन शक्ति बढ़ती है। पाचन शक्ति बढ़ाने और उदर विकार नष्ट करने में यह आसन अद्भुत शक्ति रखता है। इसके अतिरिक्त गुल्म रोग, अजीर्ण, आँतों के रोग, आमबात, कृमि रोग, उदर, शूल, जीर्ण ज्वर, तापतिल्ली, पांडु रोग, अशक्तता, मेदोरोग, में मयूरासन लाभकारी और आरोग्य के कायम रखने वाला है। कहा गया है कि यस्ति क्रिया के पश्चात् यह आसन किया जाय तो अधिक अच्छा है।

६—गर्भासन

विधि—पद्मासन लगाने के बाद जैसा कि कुक्कुटासन में लिखा है दोनों हाथों को जाँघों और पिंडलियों की सोध में घुसेड़ दीजिए और इतना घुसेड़ दीजिए, कि कोहनियों तक वे संधि के बाहर हो जायँ। इसके बाद शरीर का तमाम भार केवल चूतड़ों पर छोड़कर हाथों से कानों को पकड़िए। पैरों की पिंडलियें हाथों के भीतर रहेंगी। यदि हाथों को और ऊपर बढ़ाया जा सके तो कान छोड़कर उन्हें गले के पीछे ले जाइए और पीछे ले जाकर दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में कैंची की तरह फँसाकर हाथों की माला पहन लीजिए। इसे उत्तान कूर्मासन भी कहते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



गर्भासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

समय क्रम—इस आसन में आसन का अन्तिम प्रकार बड़ी सावधानी से करने की जरूरत है क्योंकि हाथ गले में फँस जाने और शरीर पीछे की ओर झुक जाने से पीछे लुढ़क पड़ने का भय रहता है। हाथ पैर फँसे रहने से सहसा उठने में भी कठिनता होती है। इसलिए सधते सधते अभ्यास बढ़ाते हुए अन्तिम क्रिया तक पहुँचना चाहिए। और पूरा सधने लग जाने पर ही अधिक देर स्थिर रहने का अभ्यास करना चाहिए। एक मिनट से १० मिनट तक यह आसन दोनों प्रकारों से किया जा सकता है।

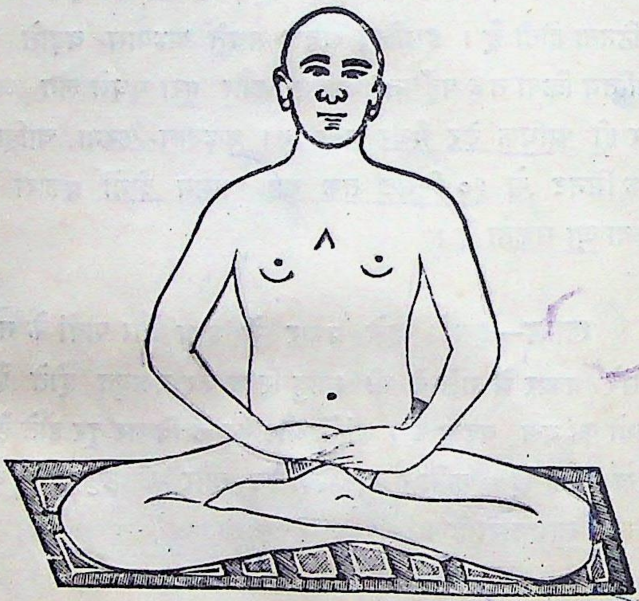
लाभ—इससे पहले प्रकार में हाथ और पावों के तथा दूसरे प्रकार में गले के भी स्नायु खिंच कर मजबूत होते हैं। हाथों का बल बढ़ता है। आंतों और पेट के विकार दूर होते हैं। भूख बढ़ती है। कृमि दोष; मेदोरोग और कोष्ठवृद्ध में यह आसन लाभकारी है।

१०—सिद्धासन

विधि—पहले पैर फैलाकर बैठ जाइए। फिर बाएँ पैर को मोड़ कर उसकी एड़ी लिंग के ठीक नीचे और गुदा के ऊपर यानी अंडकोश और गुदा के बीच में मजबूती से जमा दीजिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



सिद्धासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

तलुवा दाएँ पैर की जाँघ से लगा रहे। अब दाएँ पैर को मोड़ कर उसकी एड़ी लिङ्ग के बिल्कुल ऊपर हड्डी पर अच्छी तरह जमा दीजिए, तलुवा बाएँ पैर को जाँघ से सटा रहे और पञ्जा जाँघ और पिंडली के बीच में दबा रहे। यहाँ इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि पैरों को एड़ियाँ लिंग के ठीक ऊपर नीचे की हड्डियों पर मजबूती से जमी रहें। इसके पश्चात् ठोढ़ी को कण्ठ के नीचे मज़बूती से लगाकर पलकों और आँखों को न हिलाते हुए दृष्टि को भौंहों के बीच में जमाइए। दोनों हाथ एक दूसरे पर हथेली रखते हुए तोंदी के नीचे रखिए। यह आसन आसान न समझना चाहिए, न करने में जल्दी करनी चाहिए बल्कि बहुत सावधानी से जम कर करना चाहिए। मन एकाग्र और शरीर बिल्कुल स्थिर रखना चाहिए। तथा मन को भी ऊपर की ओर खींचना चाहिए।

समय क्रम—सब से पहले केवल इस आसन पर बैठने का अभ्यास करना चाहिए। दो मिनट से लेकर जितना समय बढ़ाया जा सके अच्छा है पर एक दम ही समय बढ़ाने से मन उचाट हो जाता है। इसलिए शनैः शनैः अभ्यास बढ़ाना उचित है। इस आसन के लिए स्थान अत्यन्त एकान्त शान्तिमय और अन्धकार युक्त हो तो उत्तम होता है। शान्ति समय में ही इसकी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ठीक साधना होती है।

लाभ—इस आसन से बहुत लाभ है। वीर्य रक्षा के लिए तो यह आसन सर्वोत्तम है। इसके अभ्यास से विषय लालसा कम होजाती है। अस्तु, यह आसन गृहस्थ को कम तथा ब्रह्मचारी, वाणप्रस्थी और सन्यासी को विशेष रूप से करना चाहिए। भौहों के बीच में दृष्टि स्थिर करने से मन की एकाग्रता होती है। शरीर बिलकुल स्थिर रखने से मन की एकाग्रता में सहायक होता है। मन के व्यापारों में स्थिरता आती है। और इस प्रकार अभ्यास करने से एक प्रकार का प्रकाश दर्शन साथ ही आत्मशक्ति के आनन्द का अनुभव होने लगता है। नाक के अग्रभाग पर भी दृष्टि जमाई जा सकती है या किसी बाहरी निशान पर भी दृष्टि स्थिर की जा सकती है किन्तु उतना लाभ नहीं होता। होता भी है तो समय अधिक अपेक्षित है।

इस आसन में लिंग गुदा तोंदी और आसपास की तमाम नस नाड़ियों को ऊपर खींचने से वीर्य स्थिर होता है। स्वप्न दोष नहीं होता, वीर्य का स्तंभन पूरी तरह होता है। प्राणवायु शान्ति के साथ लेने से आत्मशक्ति का स्फुरण होता है। ठोढ़ी को सीधा रख कर भी आसन किया जा सकता है किन्तु ठोढ़ी छाती में लगाने से दिमागी ताकत बढ़ती है। इससे भूख बढ़ती

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

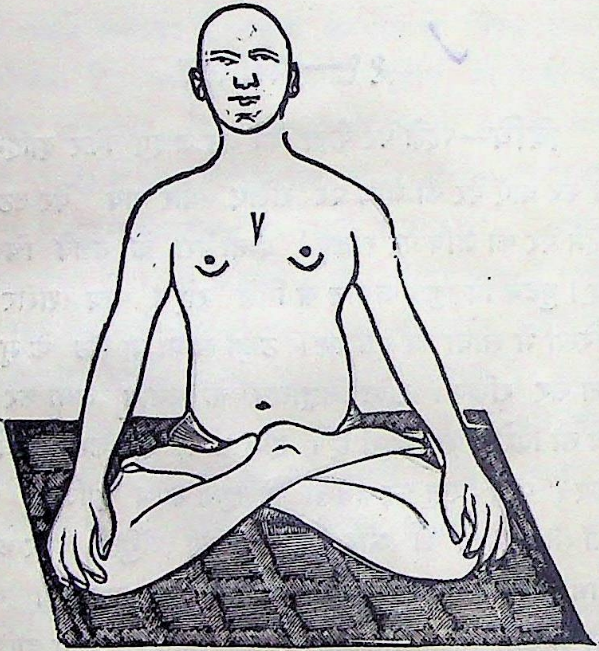
और उदर के साथ विकार दूर होते हैं। पेट के सब विकारों को दूर करने और ब्रह्मचर्य से अधिक आयु बिताने की इच्छा रखने वाले को यह आसन अवश्य करना चाहिए।

११—पद्मासन

विधि—पहले पैर फैला कर बैठ जाइए फिर दाहिना पैर उठा कर बाएँ पैर की जाँघ पर रखिए और बायां पैर उठा कर दाहिने पैर की जाँघ पर रखिए। दोनों पैरों के तलवे चित्त हो जायँ। घुटने बिलकुल जमीन से मिले रहें। अब शरीर को समरेखा में सीधा कर दीजिए। ठोढ़ी सीधा या कंठ के मूल में मिला कर रखिए। दृष्टि सिद्धासन के समान जमा कर रखी जाय तो विशेष लाभकारी है। हाथ सीधे तान कर घुटनों पर रखिए। पंजा चित्त कर हथेली बिलकुल खोल दीजिए। अंगुलियाँ सीधी नीचे की ओर रहें। तर्जनी अँगुली और अँगूठा को मिला कर गोलाकार छल्ला की तरह बना लीजिए। संध्या करने में यह पद्मासन और सिद्धासन दोनों उत्तम होते हैं। स्थूल या अनभ्यासी से सहसा पद्मासन न हो सकेगा इसलिए पहले अर्द्ध पद्मासन करना चाहिए। यानी एक पैर जाँघ पर और दूसरा गुदा तथा अंडकोश के बीच में रखना चाहिए। थोड़ी थोड़ी देर बाद पैर बदलते रहना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



पद्मासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

समय क्रम—पहले अर्द्ध पद्मासन से अभ्यास शुरू करना चाहिए फिर शनैः शनैः पद्मासन तक पहुँचना चाहिए। अधिक देरतक पहले पद्मासन में बैठने से पिंडलियों में दर्द होने लगता है इसलिए सहते सहते अभ्यास बढ़ाना चाहिए। एक मिनट से लगा कर प्रति सप्ताह एक या दो मिनट बढ़ाते हुए एक घंटे तक का अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

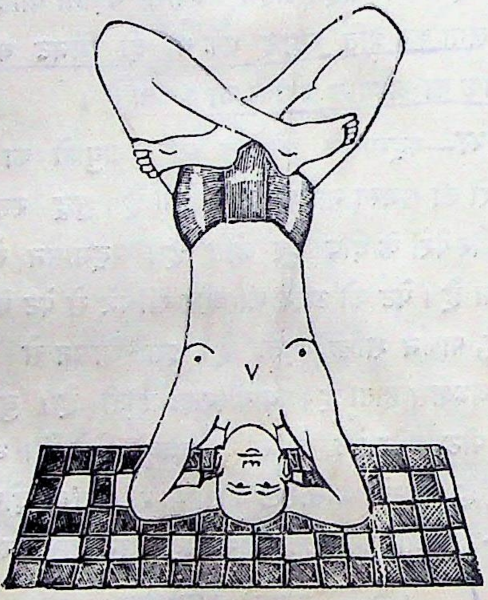
लाभ—पद्मासन से पाँव की स्नायुओं का खिंचाव होने से पैरों की समस्त नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। शुद्ध रक्त प्रवाह होता है और पैरों के दोष दूर होते हैं। पद्मासन से शरीर सीधा रहता है। पेट को ऊपर की ओर खींचने से पेट के विकार दूर होते हैं, पाचन शक्ति बढ़ती है। इस आसन से जम कर बैठने का अभ्यास होता है। वीर्य रक्षा होती है। बुद्धि तीव्र होती है। पीठ और पेट के स्नायु मजबूत होते हैं। ध्यान में मन लगता है। इसके अतिरिक्त आँतों के रोग, जंघा दोष, दृष्टि-दोष, मेदा-रोग और अशक्तता में भी पद्मासन लाभकारी है।

१२—ऊर्ध्व पद्मासन

शीर्षासन का और पद्मासन का वर्णन पहले किया जा चुका है दोनों के योग से ऊर्ध्व पद्मासन होता है। पहले पूरे शीर्षासन की अवस्था में हो जाना चाहिए, फिर उसी अवस्था

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



ऊर्ध्व पद्मासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में एक एक पैर क्रमशः मोड़ कर पद्मासन लगाना चाहिए। थोड़े थोड़े समय बाद पैर बदलते रहना चाहिए। इस आसन के करने में समय का वही विचार रखना चाहिए जो शीर्षासन में बतलाया गया है। शुरू से अधिक समय करना हानिकारक होगा।

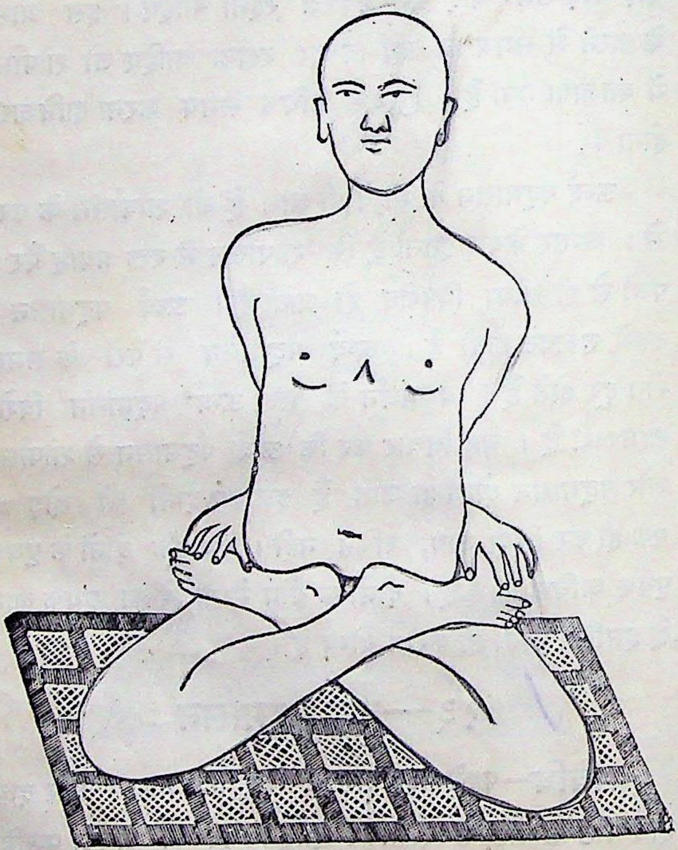
ऊर्ध्व पद्मासन के भी वे ही लाभ हैं जो शीर्षासन के करने से। अन्तर केवल इतना है कि शीर्षासन में रक्त प्रवाह पैर के पंजों से ही सीधा विपरीत हो जाता है। ऊर्ध्व पद्मासन में उसमें रुकावट होती है। ऊर्ध्व पद्मासन से पैरों के समस्त रोग दूर होते हैं। बलवर्धन के लिए ऊर्ध्व पद्मासन विशेष लाभकारी है। यह विचार कर कि ऊर्ध्व पद्मासन से शीर्षासन और पद्मासन दोनों हो जाते हैं इसलिए दोनों को छोड़ कर एक ही कर लिया जाय, उचित नहीं। क्यों कि दोनों के पृथक पृथक अधिक लाभ हैं। दोनों के योग में तीसरे का पृथक लाभ है इसलिए तीनों ही करना योग्य है।

१३—बद्ध पद्मासन

विधि—पहले पद्मासन लगाकर बैठ जाइए। फिर दायाँ हाथ पीठ के पीछे से लेजाकर दाहिने पैर का अँगूठा पकड़िए और बायाँ हाथ उसी तरह ले जाकर बाएँ पैर का अँगूठा पक-

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



बद्ध पद्मासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ड़िए। पीठ को बिलकुल सीधा तान दीजिए और दृष्टि नासिका के अग्रभाग पर जमाइए। ठोढ़ी को कंठ के मूल में गड़ा दीजिए।

समय क्रम—बहुतों के हाथ शुरू में ही पीठ के पीछे घूसकर अँगूठा न पकड़ सकेंगे। इस कारण उनकी उन नसों का शुद्ध और पूरे फैलाव में न होना है। इसलिए जब तक दोनों पैरों के अँगूठे पकड़े न जा सकें तब तक एक ही पैर का अँगूठा पकड़ कर अभ्यास बढ़ाना और दूसरे के पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए। १-२ महीने में दोनों अँगूठे पकड़ाई देने लगेंगे। बद्ध पद्मासन का लाभ २-३ मिनट आसन लगा कर बैठने से नहीं होता इसके लिए आध घण्टे या घण्टे भर तक का अभ्यास बढ़ाना उचित है। हाँ, प्रारम्भ में दो मिनट से शुरू करके प्रति सप्ताह तीन मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

लाभ—ध्यान की दृष्टि से तो पद्मासन उत्तम है किन्तु केवल आरोग्य लाभ की दृष्टि से बद्ध पद्मासन बहुत उत्तम है। इससे पीठ का टेढ़ापन दूर होकर उसमें सीधापन और सरलता आ जाती है। पृष्ठवंश का मज्जा प्रवाह शुद्ध होने से तज्जन्य रोग नष्ट होते हैं। तिल्ली और यकृत बढ़ जाने पर बद्ध पद्मासन से पूरा लाभ होता है। इसके अतिरिक्त इससे पेट के समस्त विकार, अरुचि, बदहजमी, कोष्ठबद्ध, पेट का दर्द,

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

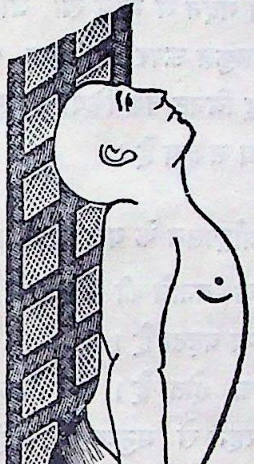
आमबात, खट्टे मीठे डकार, आँतों के रोग, पांडु रोग, मेदोरोग दूर होते हैं। यदि बद्ध पद्मासन के समय गुदा और लिंग की नस नाड़ियाँ ऊपर को खींची जायं तो वीर्य के दोष दूर होते हैं स्वप्नदोष बन्द होता है। यदि प्राणायाम पूर्वक यह आसन किया जाय तो प्रारम्भ का क्षय रोग तक दूर होता है। नित्य १ से १॥ घण्टे तक बद्ध पद्मासन करने से कैसा ही अजीर्ण हो ५-६ महीने में अवश्य दूर हो जाता है।

१४—मत्स्यासन

विधि—आसन पर बैठ कर पहले पद्मासन की शकल में हो जाइए। फिर चित्त लेट जाइए और हाथों की कोहनियों को एक एक कर के जमीन पर लगा दीजिए। अब गर्दन को बाहरी ओर फेंकते हुए सिर के तालू को अच्छी तरह जमीन से टिका दीजिए, गर्दन उठी रहे। दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़ लीजिए। प्रयत्न कीजिए कि घुटने जमीन से न उठने पावें। पेट और कमर के भाग को जितना ऊपर उठा सकिए उठाइए और स्थिर हूजिए। कोई कोई इस आसन में हाथों को, पैरों के अँगूठे न पकड़कर गुफनी बाँधकर सिर का तकिया बना लेते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



मत्स्यासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

समय क्रम—बड़ी सावधानी से यह आसन करना चाहिए। शीघ्रता से गर्दन में मोच खा जाने का भय रहता है, क्योंकि धड़ को बिलकुल ऊपर कर देना पड़ता है। यह आसन एक मिनट से पन्द्रह मिनट तक किया जा सकता है। प्रति सप्ताह दो मिनट बढ़ाया जा सकता है।

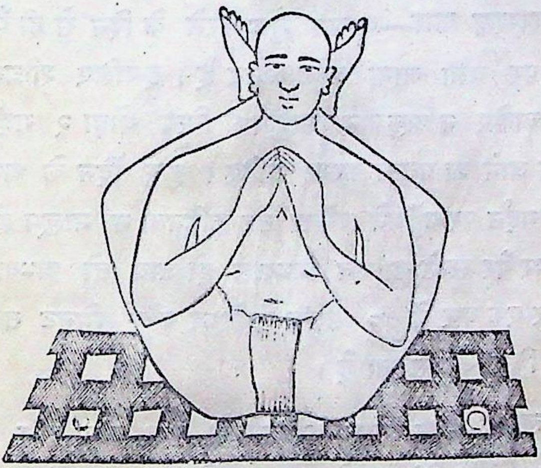
लाभ—सर्वाङ्गासन के बाद यह आसन विशेष लाभकारी है। हाथों का तकिया बनाने की क्रिया में ठोढ़ी कण्ठ में लगाने स शरीर का आरोग्य बढ़ता है। मस्तिष्क शक्ति बढ़ती है। इस आसन से दस्त साफ होता है। पेट विकार दूर होते हैं। जल में इस आसन से रहने से मनुष्य डूब नहीं सकता इसी से इस का नाम मत्स्यासन है। जल में तैरते तैरते थक जाय तो इसी आसन को लगा लेना चाहिए। इससे १०-१२ मिनट में ही थकावट दूर होकर फिर पहली शक्ति आजायगी। इससे अजीर्ण, अवष्टंभ, पाँडु रोग को लाभ होता है।

१५—द्विपाद शिरासन

विधि—आसन पर पन्थी लगा कर बैठ जाइए। फिर एक पाँव को खोल कर दोनों या एक हाथ से पाँव का पञ्जा पकड़ कर धीरे धीरे लेजाकर सिर के पीछे गर्दन पर रखने का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



द्विपाद शिरासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रयत्न कीजिए, गर्दन भी कुछ झुका दीजिए । एक पैर गर्दन पर रखने के बाद उसी प्रकार दूसरे पैर को भी धीरे धीरे ले जाकर रखिए। अब हाथों को जोड़ लीजिए। पूरा शरीर चूतड़ों के बल रहे ।

समय क्रम—आसन शुरू करने के दिन से ही पैर का गर्दन पर चला जाना बहुत कठिन है। इसलिए शीघ्रता न करनी चाहिए न अकुलाना चाहिए। नित्य थोड़ा २ गर्दन की ओर ले जाने का प्रयत्न करना चाहिए। कुछ दिन के अभ्यास से पैर गर्दन पर पहुँचने लगेगा तब कठिनता न मालूम होगी। गर्दन पर पैर रखने का जब अभ्यास हो जाय तो अभ्यास के अनुसार एक बार में ३० सेकंड से लेकर पाँच मिनट तक यह आसन किया जा सकता है।

लाभ—इस आसन के करने से पांव जंघा और गर्दन की स्नायुओं का खिंचाव होता है। इससे उन स्थानों की नस नाड़ियों में बल और निर्बलता प्राप्त होती है जंघा संधि में कोई दोष पैदा हो गया हो तो इस आसन से लाभ पहुँचता है।

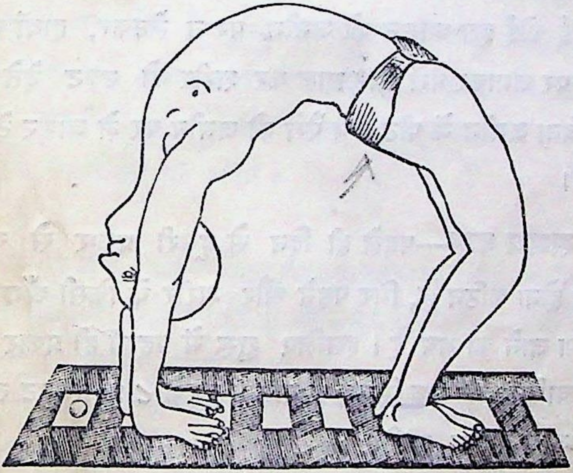
१६—चक्रासन

विधि—आसन पर पीठ के बल लेट जाइए। फिर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान
रसरी आवत जात के सिल पर परत निसान



17

चक्रासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हाथों और पांवों के पंजे जमीन पर पूरी तरह जमाकर कमर से सारा शरीर ऊपर की ओर उठाइए। जब पूरा शरीर ऊपर को उठकर कमान की तरह तन जाय तो हाथों और पाँवों को भीतर की ओर धीरे धीरे सरका कर दोनों को आपस में छुवाने का प्रयत्न कीजिए। दृष्टि आंखों की सीध में रहे।

कोई कोई इस आसन को जमीन पर न लेटकर, हाथों को जमीन पर जमाकर पैरों को उछाल कर शरीर को उलट देते हैं और बिना जमीन में पीठ लगे पैरों को जमीन पर ले जाकर टेक देते हैं।

समय क्रम—पहले ही दिन से दूसरी प्रकार से यह आसन होना कठिन है, गिर पड़ने और शरीर के किसी अँग में चोट आ जाने का भय है। इसलिए शुरू में पहली ही प्रकार से करना चाहिए और एक मिनट से प्रारम्भ करके ८-१० मिनट तक का अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

लाभ—पेट और कमर के सब अंगों को इस आसन से पूरा लाभ पहुँचता है। पीठ और कमर का झुकाव आगे की ओर होने से कमर टेढ़ी नहीं होती। मेदो रोग, पांडु रोग, तापतिल्ली, जीर्ण ज्वर, कमर दर्द, कोष्ठ बद्ध और कृमि दोष के लिए यह आसन लाभकारी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१७—दण्डासन

विधि—आसन पर लेट जाइए। दोनों हाथ और पाँव पास पास मिले हुए रहें। मुख छत की ओर कीजिए। शरीर को बिलकुल ढीला कर दीजिए। सिर से पाँव तक सारा शरीर चुपचाप एक सीध में भूमि पर डण्डे की तरह पड़ा रहे। मन के विचार भी बिलकुल हटा देना चाहिए। श्वास भी इतने धीरे ली जाय कि उसका खींचना छोड़ना मालूम न हो। आँखें बन्द करके निर्व्यापार पड़े रहिए।

समय क्रम—नित्य आवश्यकतानुसार १० से १५ मिनट तक परिश्रम करने पर किसी भी समय किया जा सकता है।

लाभ—दण्डासन के करने से थकावट बिलकुल दूर होकर शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। शरीर चैतन्य, बिलकुल हलका हो जाता है। खूब परिश्रम करने के बाद जब थकावट मालूम हो इस आसन को कर लेना चाहिए। इसके अभ्यासी अधिक से अधिक परिश्रम करके भी नहीं थकते। इसमें मुख्य बात शरीर को इन्द्रिय, मन और आत्मा के व्यापारों से हटाकर बिलकुल शिथिल (ढीला) कर देने की है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दण्डासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१८—शवासन

विधि—यह आसन भी दण्डासन के ही समान होता है। अन्तर केवल इतना है कि दण्डासन में हाथ पाँव मिले हुए रहते हैं और इसमें दोनों हाथ तथा दोनों पैर खूब फैला दिये जाते हैं। बाकी शरीर दण्डासन की तरह शिथिल कर दिया जाता है। मुख छत की ओर होता है। स्नायुओं का खिंचाव सब तरफ से ढीला कर दिया जाता है। श्वास की गति भी मालूम नहीं होती।

समय क्रम—किसी समय (खास तौर पर) परिश्रम करने के बाद १० मिनट से १५ मिनट तक करना चहिए। आसन करते हुए इस आसन को सब आसनों के बाद करना चाहिए।

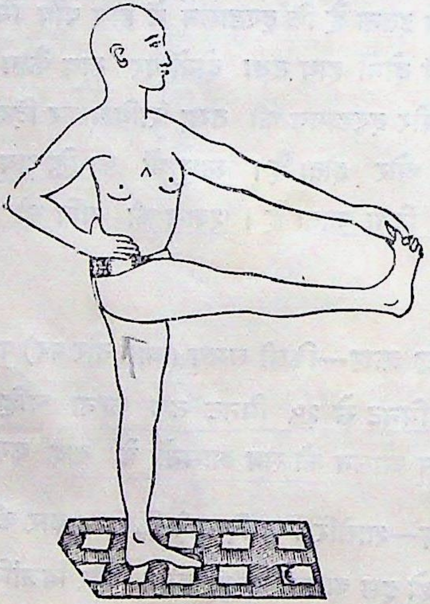
लाभ—शारीरिक या दिमागी किसी प्रकार की भी थकावट क्यों न हो इस आसन से दूर होगी और विश्रांति मिलेगी। शान्ति और स्थिरता प्राप्त करने के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

१९—हस्तपादांगुष्टासन

विधि—पहले बिलकुल सीधे समरेखा में खड़े हो जाइए

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



हस्त पादांगुष्ठासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

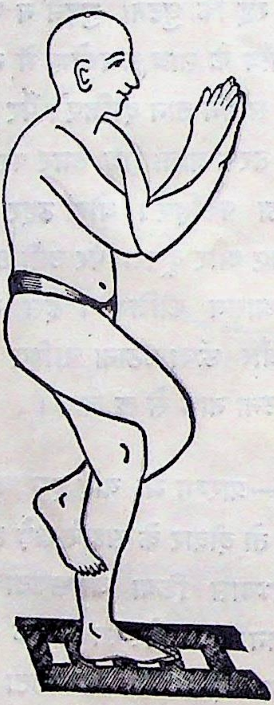
दोनों पैर मिले रहें और घुटने सीधे हों। हाथ दोनों सीधे जाँघों से मिला लीजिए। अब एक पाँव धीरे धीरे ऊपर को उठाइए। इस बात का ध्यान रहे कि घुटना मुड़ने न पावे, सीधा रहे। जबतक पाँव दूसरे पाँव के साथ समकोण में न आजाय, उठाते जाइए और बिलकुल सामने तान दीजिए। पैर सीधा तन जाने पर, ताने हुए पैर की तरफ वाला हाथ कमर पर रखिए और दूसरे हाथ से पैर का अँगूठा पकड़िए। थोड़ा ठहर कर उस पैर को जमीन पर रख दीजिए और दूसरा पैर उसी तरह उठाइए। इसी प्रकार कई वार यह आसन कीजिए। इस तरह अभ्यास हो जाने पर पैर को और ऊँचा उठाना चाहिए और प्रयत्न करना चाहिए कि पैर या घुटना नाक से छू जाय।

समय क्रम—प्रारम्भ में यदि इस आसन के करने में अधिक कठिनाई हो तो दीवार के सहारे खड़े होकर या बिलकुल सीधे लेटकर भी अभ्यास किया जा सकता हैं। शुरू में पैर तानने के लिए या तना हुआ पैर साधने के लिए मेज कुरसी आदि किसी चीज का सहारा लिया जा सकता है। (पैर सीधा करके उस पर रख दिया जाय)

यह आसन कठिन है इसलिए बहुत धीरे धीरे इसका अभ्यास करना चाहिए। पहले चौथाई मिनट, आध मिनट से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



गरुड़ासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ज्यादा न खड़ा होना चाहिए। सप्ताह क्रम के अनुसार समय बढ़ाकर एक दो मास में दो मिनट तक का अभ्यास किया जा सकता है और पाँच मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

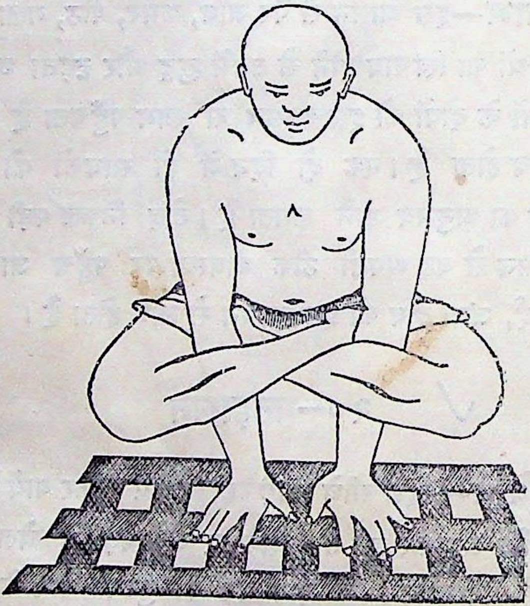
लाभ—इस आसन से पैर जाँघ, कमर, पीठ, गला आदि की स्नायुओं का खिंचाव होने से उनमें शुद्ध और दृढ़ता आती है उन स्थानों के दोषों को इस आसन से लाभ पहुँचता है। छाती का फैलाव होता है। एक दो दिन में ही साधकों को इसके परिणाम का अनुभव होने लगता है। तोंद निकल पड़ी हो तो इस आसन से वह अपनी ठीक अवस्था पर पहुँच जाती है। कमर दर्द, जंघा दोष को इस आसन से लाभ होता है।

२०—गरुड़ासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइए। फिर बायें पैर में, दाहिना पैर उठा कर इस तरह लपेटिए जैसे पेड़ में बेल लिपट जाती है। पैर लपेटने में दायें पैर का घुटना बायें के घुटने के ऊपर रखना चाहिए और कोशिश करना चाहिए कि दायें पैर का पञ्जा बायें पैर के पंजे से छू जाय। लपेटने में बायें पैर का घुटना यदि कुछ मुड़ जाय तो कोई हर्ज नहीं। अब सिर और धड़ को सीधा रखते हुए अपने मुख के सामने दोनों

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



कुक्कुटासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हाथों को लाकर बेल की तरह लपेटिए। हाथों की दोनों हथेलियां मिलाकर गरुड़ की चोंच की तरह शकल बनाइए।

समय क्रम—शुरू में थोड़े समय जिससे कठिनाई या परिश्रम न मालूम हो, करना चाहिए फिर अभ्यास के अनुसार समय बढ़ाना चाहिए।

लाभ—इस आसन से हाथ पैर की स्नायुओं पर अच्छी तरह खिंचाव पड़ता है और वे शुद्ध होते हैं। इससे हाथ पैर तथा घुटने का दर्द भी अच्छा होता है। इस आसन से शरीर का तमाम भार एक ही पैर पर आ जाता है। इससे उस पैर के स्नायुओं को छोड़ कर बाकी को विश्रांति मिलती है। उस पैर की पिंडली और स्नायु मजबूत होते हैं। स्नायुओं में रक्त प्रवाह अधिक होने से हड्डी भी बढ़ती है।

२१—कुक्कुटासन

विधि—पहले पद्मासन लगाकर बैठ जाइए। पैरों को जहां तक हो सके कमर की ओर खींचे रहिए। अब जांघ और पिंडली की संधि में अपने हाथ डालिए। पहले दाहिने ओर की संधि में बल पूर्वक दाहिना हाथ घुसेड़ दीजिए फिर उसी तरह बल पूर्वक बायें पैर की संधि में बायां हाथ घुसेड़

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दीजिए। इसके बाद दोनों हाथों के पंजे को समानान्तर में सामने जमा दीजिए। अंगुली आगे की ओर रहें। और शरीर को धीरे २ उठाते हुए पञ्जों के बल तौलिए। हाथ कुछ मुड़ जायँगे, शरीर भो कुछ झुक जायगा। इस प्रकार बिलकुल हाथों के आधार पर होकर गर्दन और पीठ को जितना सीधा सतर कर सकिए—कीजिए। जिनके पैर बहुत स्थूल हों, वे इस आसन को इस तरह कर सकते हैं कि पहले उकड़ू बैठ जाइए। फिर दोनों हाथ सामने समानान्तर से जमा दीजिए। हाथ घुटनों के भीतर रहें। अब छाती आगे झुकाकर शरीर का बोझ हाथों पर छोड़िए और एक एक कर के दोनों पैर जमीन से उठा दीजिए। दाहिना पैर दाहिने हाथ की कोहनी के नोचे; बायां पैर बाएं पैर की कोहनी के नीचे लगाइए। पैरों को साधने के लिए पैरों की अंगुलियों से कोहनी के नीचे की स्नायु की चुटकी भर लीजिए।

समय क्रम—इस आसन के दोनों ही प्रकार कुछ कठिन हैं। इस लिए धीरे धीरे करना चाहिए। पहले प्रकार में पहले केवल हाथों के फंसाने का प्रयत्न करे, फिर शरीर साधने का प्रयत्न करे। जब शरीर सधने लगे तब आधे मिनट से ८—१० मिनट तक स्थिर रहने का अभ्यास करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाया जा सकता है।

लाभ—इस आसन से तमाम शरीर का भाग केवल हाथों पर आ जाता है। छाती और हाथों के स्नायु खिंच कर फूलते हैं। जिससे उन अङ्गों में स्फूर्ति आती है और वे मजबूत होते हैं। प्राण वायु शुद्ध होता है। अशक्तता को दूर करने में यह आसन सहायक होता है।

२२-बकासन

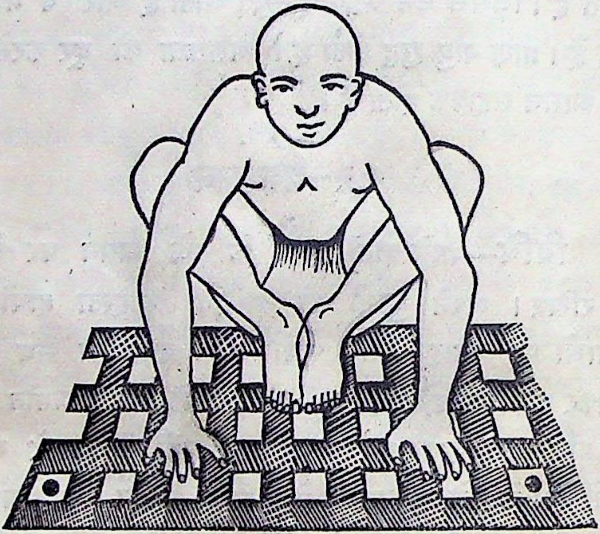
विधि—पहले दोनों हाथों के पंजे आसन पर फैला कर रखिए। अपने घुटनों को आहिस्ता आहिस्ता हाथों की भुजाओं पर उठाइए और पावों समेत शरीर का सब भार उठाकर हाथों पर छोड़ दीजिए केवल हाथों के पंजे जमीन पर रहें और सारा शरीर ऊपर उठा हुआ हाथों के सहारे रहे। दोनों पैरों के पंजे आपस में मिले रहने चाहिए। यह आसन घुटनों के हाथों के बाहर या हाथों के भीतर रखकर भी किया जा सकता है।

समय क्रम—धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए आध घंटे तक इस आसन का अभ्यास किया जा सकता है।

लाभ—इस आसन से हाथों की मजबूती बढ़ती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



बकासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

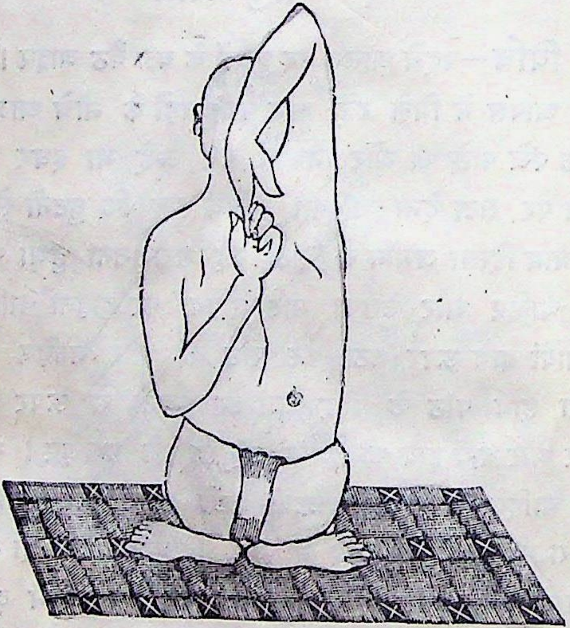
इसके अलावा इससे शरीर की अशक्तता दूर होकर बल की वृद्धि होती है। पेट विकारों को भी यह आसन दूर करता है।

२३—गोमुखासन

विधि—पहले आसन पर घुटनों के बल बैठ जाइए। दोनों घुटने आपस में मिले रहें और पैर चूतड़ों के नीचे आजायँ। पैरों के पंजे पीछे की ओर निकाल कर उन्हें भो इधर उधर जमोन पर सटा देना चाहिए। तात्पर्य यह कि घुटनों से पंजे तक तमाम हिस्सा जमोन से सटा रहे शरीर तना हुआ सीधा रहना चाहिए और उसका भार एड़ियों पर छोड़ना चाहिए। अब बायां हाथ ऊपर उठा कर पीठ की ओर मोड़िए और दाहिना हाथ पोठ के पीछे लेजाकर कोहनो से ऊपर को उठाइए और बायें हाथ की तर्जनो अँगुलो को पकड़िए। ध्यान रखना चाहिए कि हाथों की क्रिया करते समय सिर छातो या पेट जरा भी झुकने या मुड़ने न पावे, बिलकुल सीधा ही रहे। आसन में हाथ बदलते रहना चाहिए। इसके करने में दूसरा प्रकार भी है। वह पैरों का भेद है यानी एक पांव का घुटना दूसरे पाँव पर रख कर दाहिने पैर की एड़ी की गांठ बायें चूतड़ के नीचे और बायें पैर की एड़ी की गांठ दाहिने चूतड़ के नीचे रख कर बैठते हैं, बाकी क्रिया पूर्ववत् है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



गोमुखासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

समय क्रम—एक मिनट से दस मिनट तक प्रति सप्ताह आधा मिनट इसका अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

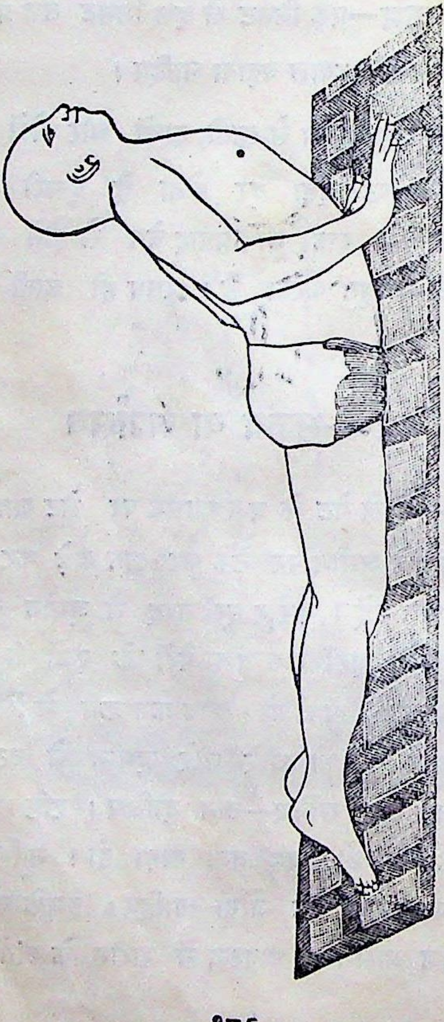
लाभ—इस आसन से छाती, हाथों और पैरों को लाभ पहुँचता है। कोष्ठ-बद्धता दूर होती है दूसरी प्रकार से करने से कमर में रक्त का प्रवाह वेग से होने के कारण जननेन्द्रियों को मजबूत करता है। साथ ही छाती का तनाव होता है।

२४—भुजंग या सर्पासन

विधि—पहले पेट के बल आसन पर लेट जाइए। फिर दोनों हाथों के पंजे जमीन पर टेक कर हाथ खड़े कर दीजिए। पंजे तोंदी के पास रहें। शरीर पूरी तरह से ज़मीन से चिपटा हो। कूल्हे, घुटने, यहाँ तक कि पैरों के पंजों की पीठ तक ज़मीन से पूरी तरह चिपकी हो। अब क्रम क्रम से सिर, गर्दन, गला, छाती और पेट को धीरे धीरे ज़मीन से उठाते जाइए और जहाँ तक तान सकिए—तान दीजिए। दृष्टि सामने हो, शरीर साँप के फन की तरह तना खड़ा हो। नाभि के पास तक शरीर ज़मीन से उठ जाना चाहिए। इसके चार प्रकार बताए हैं, प्रथम आसन की अवस्था में शरीर के अंगों को ऊपर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



सर्पासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उठाते हुए श्वास भीतर रोके। दूसरे आसन की अवस्था में होकर हाथ भी जमीन से उठा कर पीठ पर लगाले और श्वास रोके। तीसरे आसन की अवस्था में दोनों घुटने भी ऊपर उठा ले और श्वास रोके। चौथे, आसन की अवस्था में केवल तोंदी के पास पेट के सहारे रह कर हाथ और घुटने दोनों ऊपर उठा ले और श्वास रोके। प्रत्येक प्रकार कर चुकने पर धीरे धीरे श्वास छोड़ देनी चाहिए। एक बार चारों प्रकार करने में ५-६ मिनट लगेंगे।

समय क्रम—यह आसन कठिन नहीं पर अभ्यास से स्थिर होने की आवश्यकता है। अस्तु, धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए। ३ मिनट से १५ मिनट तक का अभ्यास बढ़ाना ठीक है।

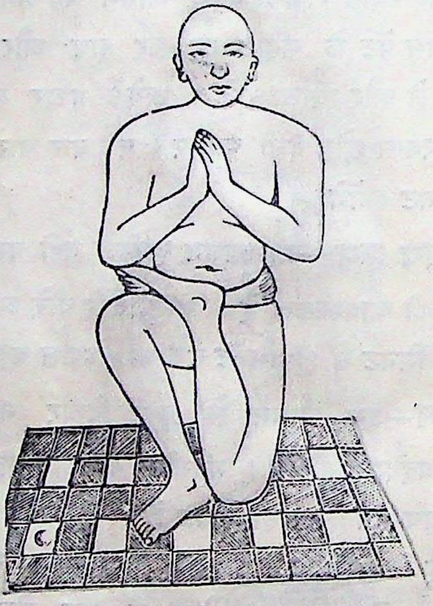
लाभ—इस आसन से उदर विकार नष्ट होते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। मंदाग्नि या कोष्ठबद्ध नहीं रहता प्रारम्भिक क्षय-रोग नष्ट हो जाता है। प्राणशक्ति बढ़ती है। कहा गया है कि प्रणायम पूर्वक यदि यह आसन २—३ महीने भी नियम बद्ध किया जाय तो कैसा ही स्वप्न दोष हो दूर हो जाता है।

२५—वातायनासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइए। फिर दोनों हाथों से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



वातायनासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दाहिना पैर ऊपर उठाकर उसे बाँई जाँघ पर रखिए। पैर का पंजा जाँघ से मिला रहे और एड़ी तोंदी के नीचे थोड़ी हटी रहे। अब कमर का ऊपरी हिस्सा रख कर बायां पैर बाँई ओर इस तरह मोड़िए कि दाहिने पैर का घुटना बाँए पैर की एड़ी के टखने पर आकर रख जाय। दाहिनी जाँघ सीधी रहनी चाहिए, उसमें मोड़ न आने पावे। इस आसन को करते हुए पैर बदलते रहना चाहिए। आसन की अवस्था में हाथ छाती पर रखकर जोड़ लेने चाहिए।

समय क्रम—अभ्यास के द्वारा यह आसन एक मिनट से पाँच मिनट तक करना पर्याप्त होगा।

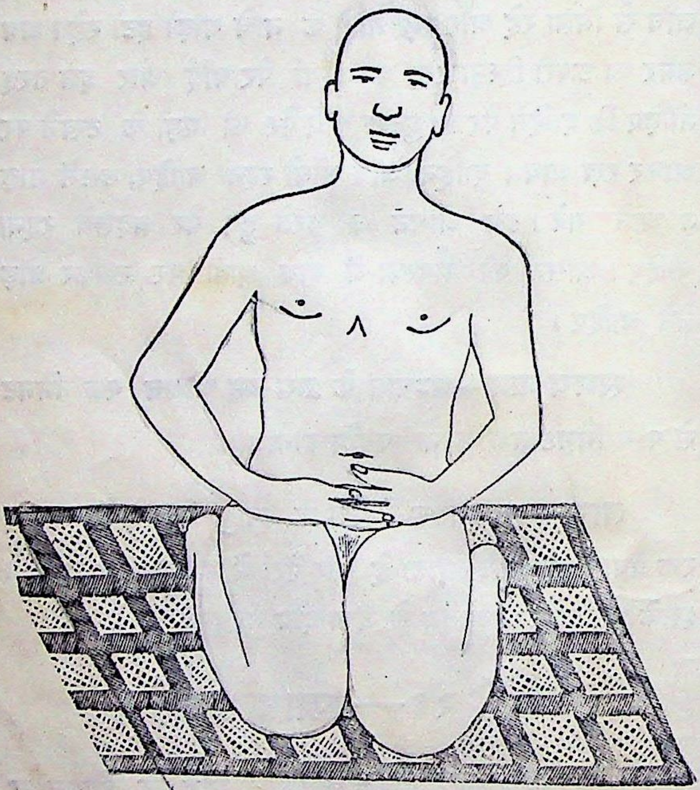
लाभ—इस आसन से पैरों के स्नायु खिंचते हैं, उनका रक्त प्रवाह शुद्ध होने लगता है और पैरों में मजबूती बढ़ती है। इसके अलावा इस आसन से जंघा दोष भी दूर होता है।

२६—वज्रासन

विधि—पैर की दोनों पिंडलियों को मोड़ कर आसन पर इस तरह बैठ जाइए कि चूतड़ पैरों पर रहें। पैर दोनों मिले हुए गुदा के पास रहें। पैरों का तलवा पीछे की ओर खुला हुआ हो। आगे के दोनों घुटने भी आपस में मिले रहें। शरीर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



वज्रासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को बिलकुल सीधा रखिए। गर्दन सीधी और नजर सामने हो। दोनों हाथ अपने घुटनों पर रक्खे हों और सीधे हों। याद रखना चाहिए कि पिंडलियों का जितना भाग ज़मीन से छुएगा आसन उतना ही ठीक और लाभकारी होगा।

कोई २ केवल घुटने और पैरों के पंजों के बल बैठकर चूतड़ एड़ो पर रखते हैं किन्तु इससे ऊपर का प्रकार अधिक अच्छा और लाभकारी है।

वज्रासन को लगाये हुए ही यदि चित्त लेट जाया जाये और दोनों हाथ आपस में फँसाकर सिर के नीचे तकीया बना लिये जायँ, ठोढ़ी कंठ से लगाने का प्रयत्न किया जाय तो वह सुप्त वज्रासन कहलावेगा।

समय क्रम—धीरे धीरे एक से दश मिनट तक किया जा सकता है।

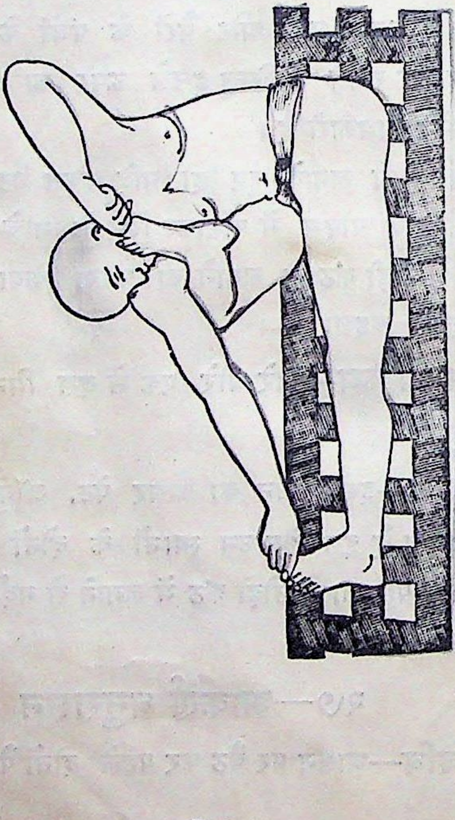
लाभ—इस आसन का असर पेट, जाँघों पर विशेष रूप से पड़ता है इस लिए उन स्थानों के दोनों को हटाने में इससे लाभ पहुँचता है ठोढ़ी कंठ में लगाने से गर्दन को विशेष लाभ होता है।

२७—आकर्ण धनुरासन

विधि—आसन पर बैठ कर पहले दोनों पैर सीधे फैला

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



आकर्ण धनुरासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दीजिए। इसके बाद दोनों हाथों के दोनों पैरों के अँगूठे पकड़िए जैसा कि जानु-शिरासन में बतलाया गया है। किन्तु यह ध्यान रहे कि बायें हाथ से दाहिने पैर का और दाहिने हाथ से बायें पैर का अँगूठा पकड़ा जायगा। अब दाहिना पैर इसी अवस्था में रखकर बाँया पैर हाथ के नीचे से लाकर खींचते हुए उसे दाहिने कान से मिलाइए। जिस प्रकार धनुष कान तक खींचा जाता है। पैर बदलते रहना चाहिए। यह आसन दायें हाथ से दायाँ और बाएँ हाथ से बायाँ पैर का अँगूठा पकड़ कर भी किया जाता है और दायाँ पैर दाहिने कान से तथा बायाँ बाएँ कान से मिलाया जाता है।

समय क्रम—शुरू शुरू में तो जानु शिरासन होना ही कठिन है फिर पैर लाकर कान से छुआना और भी कठिन है, इस लिए पहले ही पैर को कान से छुआने की ऐसी कोशिश न करनी चाहिए कि बहुत कष्ट हो। सहते सहते अभ्यास बढ़ाने से ठीक आसन लगने लगेगा। एक मिनट से आठ मिनट तक इसका अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ—इस आसन से हाथ पैरों के स्नायु विशेष रूप से खिंच कर निर्मल होते हैं। तथा घुटने, जाँघ आदि अंगों के दोष दूर होकर उनको लाभ पहुँचता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

२८—शलभासन

विधि—शलभ नाम है पतिंगा या टिड्डे का, उसी के समान शरीर को बना लेना शलभासन कहाता है। पहले पेट के बल लेट जाइए। हाथों को लम्बा करके शरीर से मिलते हुए उन्हें भी लेटा दीजिए। अब हाथों का सहारा लेते हुए पैरों को जाँघ तक ऊपर को उठाइए। ध्यान रहे कि घुटने मुड़ने न पावें, बल्कि बिलकुल सीधे रहें। इसके बाद सिर, गर्दन, छाती और पेट को भी ऊपर उठाइए। इस आसन में भी शरीर कुछ तो हाथों के सहारे और तोंदी के चारों ओर ४-५ अंगुल शरीर के सहारे साधना होता है।

समय क्रम—एक मिनट से १० मिनट तक प्रति सप्ताह आधा मिनट के हिसाब से इसका अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

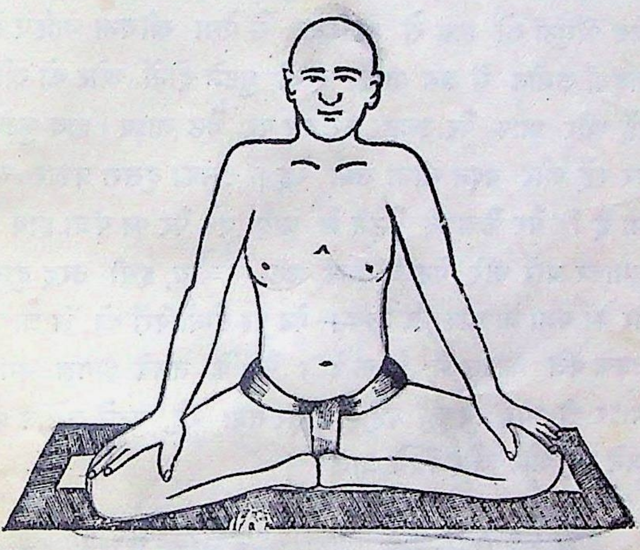
लाभ—इससे लगभग तमाम शरीर के स्नायु तनते हैं। जिससे रक्त प्रवाह शुद्ध होने लगता है। जाँघ, छाती, पेट के सब अंगों को विशेष लाभ पहुँचता है। कोष्ठ-बद्धता; अग्नि-मान्द्य आदि पेट के सभी विकारों का शलभासन से शमन होता है।

२९—कंदपीडनासन

विधि—पहले दोनों पैर फैलाकर आसन पर बैठ जाइए।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



कंदपीडनासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

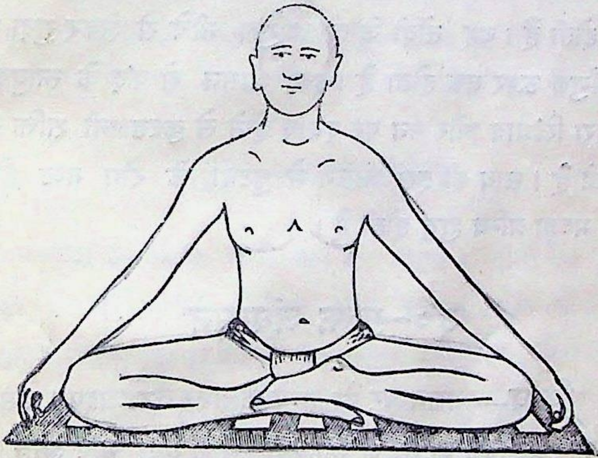
Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

फिर दोनों पैरों को मोड़ कर उनके पंजे मिलाइए और दोनों हाथों से उन्हें पकड़ कर लिंग के आगे इस प्रकार लाकर रखिए कि एड़ियाँ आगे रहें और मिले हुए अँगूठे नीचे जमीन पर। अब अँगूठों को हाथ से आहिस्ता से ऐसा खींचना चाहिए कि एड़ियाँ जमीन में लग जायँ, दोनों घुटने दोनों ओर को खींचे रहें और आप पैर उलट कर उन पर बैठ जाइए। हाथ घुटनों पर रहें और बदन सीधा तना रहे। इसका दूसरा प्रकार यह भी है कि पैर फैलाकर बैठने के बाद एक पैर का पंजा हाथ से घुमाकर धीरे धीरे पेट के ऊपर उठा ले जाय, इसी तरह दूसरे पैर का पंजा भी उठा ले जाय। पेट पर दोनों पैरों को ले जाकर उनके पंजे आपस में मिला दे। पैरों के तलवे अगल बगल बाहर की ओर निकले रहें। शरीर तना रहे, घुटने जमीन पर जमे रहें और जोड़ लिये जायँ।

समय क्रम—यह आसन बहुत कठिन है क्योंकि इसमें पैरों को विपरीत घुमाना पड़ता है। इसलिए बहुत सावधानी से करना चाहिए। एकदम पूरा आसन करने का प्रयत्न करने से हानि होने की पूरी संभावना है। पहले पर्याप्त समय तक केवल पैरों से घुमाने का अभ्यास करना चाहिए। जब पैर बिना कष्ट के घूमने लगें तो उनकी एड़ियाँ और पंजे उलट कर पेट

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



गुल्फ जंघासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पर ले जाने या नीचे दबा रखने का प्रयत्न करना चाहिए। लगभग दो महीने में इस आसन की पूर्ण क्रिया करनी चाहिए। फिर एक मिनट से पाँच मिनट तक का अभ्यास बढ़ाया जाय। प्रत्येक सप्ताह पन्द्रह सेकंड।

लाभ—कंद शक्ति का वह स्थान है जहाँ से सब नाड़ियाँ पैदा होती हैं। यह तोंदी के दो अँगुल नीचे से लेकर गुदा के दो अँगुल ऊपर तक होता है। इस आसन से कंद के स्नायुओं का पूरा खिंचाव और उन पर दबाव होने से कुण्डलनी शक्ति को बढ़ाती है। साथ ही इस आसन से घुटनों के रोग नष्ट होते और मज्जा ग्रन्थि शुद्ध होती है।

३०—गुल्फ जंघासन

विधि—आसन पर पैर लम्बे फैलाकर बैठ जाइए। इसके बाद बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी बाँई जाँघ के मूल में लगाइए और पंजा सामने सीधा रखिए। पश्चात दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी दाहिनी जाँघ के मूल में लगाइए और पंजे को बाएँ पैर के पंजे के ऊपर रखिए। अब दोनों घुटनों को सीध में खूब तान दीजिए। दोनों एक लाइन में सीधे आजायँ। इसके बाद हाथों को सीधा तान कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

घुटनों पर इस तरह रखिए कि हाथों की अँगुलियाँ घुटने के बाहर जमीन से छूती रहें। दृष्टि सामने, शरीर सीधा रखिए।

समय क्रम—अभ्यास के अनुसार पाँच मिनट से आधे घंटे तक यह आसन करना चाहिए।

लाभ—इस आसन से जननेन्द्रियों को बहुत लाभ पहुँचता है उनमें मजबूती आती है। कमर दर्द में लाभ होता है। जांघों के स्नायु खिंचने से उनका रक्त प्रवाह शुद्ध होता है।

३१—उत्कटासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइए। दोनों पैर, घुटने, एड़ी और पंजे आपस में मिले रहने चाहिए और दोनों हाथ कमर पर। अच्छा हो पेट को कुछ भीतर की ओर खींचिए और घुटनों को मोड़ते हुए शरीर सीधा रखते हुए उसे धीरे धीरे पीछे की ओर झुकाइए। इस प्रकार बिलकुल कुर्सी पर बैठने की शकल में हो जाइए। जब कमर झुक कर घुटनों के सामने आ जाय तो उसी दशा में स्थिर हो जाना चाहिए। इसका अभ्यास हो जाने पर एड़ियों को भी जमीन से उठा दीजिए और केवल पंजों के बल स्थिर हूजिए। इसका भी अभ्यास हो जाने पर घुटनों को खोलिए और उन्हें काफी फैला दीजिए। ध्यान रहे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

घुटनों पर इस तरह रखिए कि हाथों की अँगुलियाँ घुटनों के बाहर जमीन से छूती रहें। दृष्टि सामने, शरीर सीधा रखिए।

समय क्रम—आसन की सभी क्रियाओं को शनैः शनैः करते हुए पूर्ण रूप पर पहुँचाना चाहिए और स्थिर रहना चाहिए। अधिक कष्ट मालूम होते ही आसन खोल देना चाहिए।

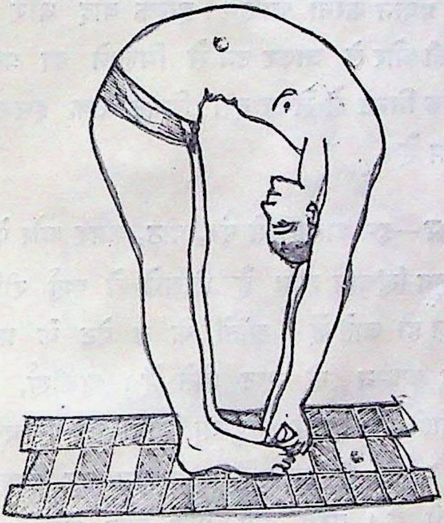
लाभ—इस आसन से पैरों के स्नायुओं का खिंचाव पूर्ण रूप से होने से स्नायु शुद्ध और मजबूत होते हैं। पैरों की कमजोरी नष्ट हो जाती है। स्थूल पाँव (हाथी पाँव) वाले को पूरी तरह इस आसन का अभ्यास करना चाहिए उससे बीमारी दूर होकर पैर ठीक दशा में आ जायँगे। जंघा रोग, कमर दर्द में भी यह आसन लाभकारी है।

३२—पादहस्तासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइए। फिर हाथ धीरे धीरे नीचे को झुकाइए और नीचे ले जाकर हाथों से पैरों के दोनों अँगूठों को पकड़िए। और पैर आपस में मिले और बिल्कुल सीधे रहें, घुटने मुड़ने न पावें। इसके बाद सिर दोनों हाथों के बीच से भीतर की ओर ले जाकर नाक, घुटनों से, मिलाइए। दाहिने हाथ से बाएँ पैर और बाएँ हाथ से दाहिने पैर का अँगूठा पकड़ करके भी यह आसन किया जाता है। यह आसन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



पादहस्तासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करते समय पेट को भीतर की ओर खूब जोर से खींचना चाहिए।

समय क्रम—पहले केवल हाथ से पैरों के अँगूठे पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए। इसके बाद धीरे धीरे सिर को घुटनों की ओर ले जाकर उन से मिलाने का प्रयत्न करना चाहिए। एक मिनट से लेकर दश मिनट तक इसका अभ्यास करना पर्याप्त है।

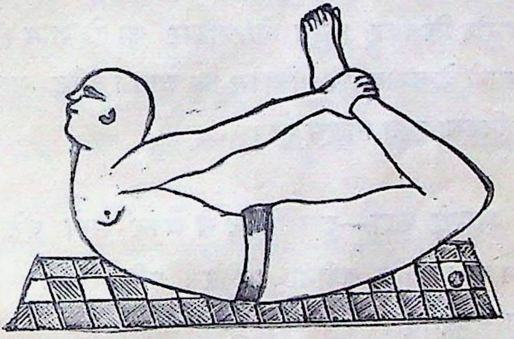
लाभ—इस आसन से पैर, पीठ, कमर और पेट के स्नायुओं का खूब खिंचाव होता है जिससे वे पूर्ण रीति से शुद्ध और निर्मल हो जाते हैं। आँतों के व पेट के प्रायः समस्त विकार इस आसन से नष्ट होते हैं। अजीर्ण, कोष्ठबद्धता शीघ्र दूर होती है। इससे सुषुम्ना नाड़ी का खिंचाव होने से उनका बल बढ़ता है शरीर का आलस्य दूर होकर बदन में स्फूर्ति आती है। कृमि दोष, पांडु और मेद-दोष दूर होते हैं। नीरोग पुरुष को इस आसन के नित्य करने से कभी पेट की शिकायत नहीं होती।

३३—धनुरासन

विधि—पहले आसन पर लेट जाइए। फिर दोनों पैरों

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



धनुरासन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को घुटनों से मोड़ पीछे की ओर ले जाइए और हाथ भी पीछे ले जाकर दोनों पैरों को पकड़ लीजिए। अब धीरे धीरे सिर और छाती को ऊपर ऊठाइए साथ ही हाथों को भी ऊपर की ओर खींचते हुए पैरों को ऊपर को तानिए। आगे पीछे शरीर को इतना उठा दीजिए कि केवल पेट और कमर (पेडू) जमीन से लगी रह जाय। बाकी शरीर का तमाम हिस्सा उठ जाय और शरीर खिंचकर धनुष के आकार का हो जाय। पैर सिर और छाती के तनाव में बाँकापन आ जाय। दृष्टि सामने और सीना निकला हुआ मालूम हो।

समय क्रम—दस मिनट से लेकर आधे घंटे तक इस आसन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रति सप्ताह २-३ मिनट बढ़ाना अच्छा है।

लाभ—इस आसन से छाती आगे की ओर फैलती है पीठ का टेढ़ापन दूर होता है। पेट पर पूरा दबाव पड़ने से रक्त प्रवाह तेज हो जाता है और पेट के रोग नष्ट होते हैं। क्षय रोग नष्ट होता है। प्राण शक्ति बढ़ती है। मेदरोग, ताप तिल्ली, कृमि दोष, कमर दर्द, आमवात, अवष्टंभ, अजीर्ण आदि रोग नष्ट होते हैं और स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

३४—पवन-मुक्तासन

विधि—पहले आसन पर सीधे लेट जाइए। फिर एक पैर को घुटने से मोड़कर छाती के पास लाइए और दोनों हाथों की गुफनी डालकर उसे खूब जोर से दबाइए। इसके बाद पैर को सीधा कर दीजिए और उसी प्रकार दूसरा पैर उठाकर दबाइए। दबे हुए पैर को खोलकर ज़मीन में भी रखा जा सकता है और उठाए हुए सीधा सतर भी रखा जा सकता है। इसी को दोनों पैर एक साथ उठाकर और घुटनों को मोड़कर भी किया जाता है।

समय क्रम—इस आसन को तीन मिनट से दस बारह मिनट तक करना चाहिए।

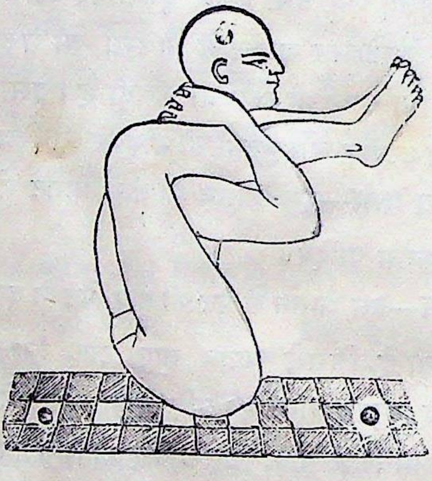
लाभ—इस आसन से पेट की वायु, पेट के दबने से नीचे की ओर जाती है, जिससे अपान वायु ठीक निकल कर पेट शुद्ध होता है। सुबह जागते ही यदि थोड़ा पानी पीकर लेटे ही लेटे यह आसन किया जाय, उसके बाद पाखाने जाया जाय तो शौच जल्दी और खुलकर होता है। पेट की बिगड़ी वायु को यह आसन शुद्ध करने में समर्थ होता है। पवन-मुक्तासन से उदर शूल भी नष्ट होता है।

३५—द्विहस्त भुजासन

विधि—पहले पंथी मार कर आसन पर बैठ जाइए। फिर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



द्विहस्त भुजासन

Sri Pratap Singh
Library
Srinagar.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

एक एक करके दोनों पैरों को दोनों बाहों पर लीजिए। और बाहुओं को ऊपर करते हुए दोनों पैर कंधों पर रख दीजिए साथ ही दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसा कर गर्दन में माला की तरह डाल लीजिए। प्रारम्भ में ही दोनों पैर कंधों पर आने में कठिनता होगी इसलिए पहले एक पैर डालने का अभ्यास करना चाहिए और अभ्यास बढ़ाते हुए दोनों पैरों के ले जाने का अभ्यास करना चाहिए।

समय क्रम—इस आसन को पूर्ण रूप से करने में समय लगेगा क्योंकि दोनों पैर तो एकदम कन्धों पर जाना दूर रहा एक पैर भी न जा सकेगा। इसलिए शीघ्रता न करके पहले एक पैर के ले जाने का अभ्यास करना चाहिए। उसके बाद दोनों पैरों का अभ्यास करना चाहिए। इस आसन का अभ्यास एक मिनट से दश मिनट तक पर्याप्त है। शुरू में आधे मिनट से आरम्भ करना चाहिए और प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ना चाहिए।

लाभ—इस आसन से हाथ पाँव और गले के स्नायु खिंचते हैं जिससे उनका रक्त प्रवाह शुद्ध होकर उनमें मजबूती आती है, जंघा दोष में भी द्विहस्त भुजासन लाभकारी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हमारी कुछ चुनी हुई पुस्तकें

गृहस्थ जीवन—स्त्रियों के लिए गार्हस्थ्य सम्बन्धी अत्यन्त उपयोगी लाजवाब पुस्तक मूल्य १)

घरेलू शिक्षा—हर एक घर में हर समय काम आनेवाली अनुपम पुस्तक मूल्य १॥)

मधुबन—गार्हस्थ्य जीवन सम्बन्धो अत्यन्त रोचक उपन्यास १॥)

प्राचीन भारतीय युद्ध और युद्ध सामग्री—नाम से ही विषय स्पष्ट है ।=)

महाभारत की कहानियाँ—बालोपयोगी सरल कहानियाँ ।=)

भारत के वीर बालक—आदर्श, सच्चरित्र, विद्वान और वीर बनाने वाली कहानियाँ ।=)

भारत की वीर बालाएँ—भाग १, २—वीर भारत की वीर कन्याओं का आश्चर्यमय चरित्र। प्रत्येक ।=)

खून का तालाब—चुनी हुई सच्ची ऐतिहासिक कहानियाँ ।=)

अहः हः हः—हँसी के लाजवाब चुटकुले ।=)

कनेटी पड़ाका—पद्य मय मजेदार कहानि

दोनों भाई— ,, ,, ,,

भैंसासिंह— ,, ,, ,,

रामूश्यामू— ,, ,, ,,

SPS
613.7046 V 67 S
12191

वीर सौमित्र—वीर लक्ष्मण का अद्भुत चरित्र ।=)

नलदमयन्ती—की रोचक कथा ।-)

पता—व्यवस्थापिका, साहित्य निकेतन, दारागंज, प्रयाग।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

Very good book

हिन्दी-साहित्य की उत्तमोत्तम पुस्तकों के प्रकाश

साहित्य-निकेतन, दारागञ्ज, प्रयाग

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE